ஆரம்ப பாடசாலை
விளையாட்டுகள்

(இரண்டாம் பதிப்பு)



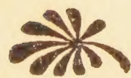
ஈரோடு

லண்டன் மிஷன் கம்யூனிடி டிரெயினிங் ஸ்கூல்

உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்

E. S. ஆறுமுகம்

இயற்றியது.



டாக்டர். ஜார்ஜ். எப். ஆண்ட்ரூஸ், B.A., L.T., (MADRAS)
M. A., Ph. D., (Columbia)

ஸீனியர் பிஸிகல் டைரக்டர் அவர்கள்

எழுதிய மதிப்புரையுடன்.

காபிரைட்] 1941 [விலை ரூ. 1

FIRST EDITION — 1937
SECOND EDITION — 1940
" REPRINT — 1941

FOREWORD

"Come, let us live for and with the children"

That physical education activities have a definite place in the education of the child is now recognised. In elementary schools, however, little or no attention is paid to this aspect of education for many reasons, one of which is the lack of authoritative books on physical education activities suitable for elementary schools. Mr. Arumugham is therefore to be congratulated on his efforts to supply this need. His experience for years as Physical Training Instructor of an outstanding Training School for teachers has borne fruit in this valuable book.

The subject-matter of the book has been carefully selected in conformity with modern trends in physical education. Not dull and dreary drill, but interesting games, storyplays and dramatization activities, rhythmic activities of the song-play and folk-dance type, indegenous games, stunts, and such activities which are the delight of children are described as essential to a programme of physical education in elementary schools.

The originality shown in the invention of a number of activities is very refreshing, and the presentation of the song-plays so as to enable any teacher to use them with ease is highly commendable. The hints to teachers at the beginning of each chapter, the clear diagrams, the illustrative photographs and the classified index add to the usefulness of the book.

The book should be a valuable guide to all elementary school teachers - men and women - who are interested in the welfare of the children entrusted to their care. They can really "live for the children" by making the utmost use of the activities described in the pages of this book.

SAIDAPET,
4—8—1937.

G. F. ANDREWS,
Senior Physical Director.

முகவுரை

சரீரம், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்று தத்துவங்களில் சரீரமே முதன்மையாகவும், மற்ற வளர்ச்சிகளுக்கு ஆதாரமாகவும் இருக்கின்றதென்பது யாவருக்குந் தெரிந்த விஷயமே. 'சுவரை வைத்துக் கொண்டல்லவோ சித்திரம் எழுதவேண்டும்?' என்னும் முதுமொழிக்கிணங்க, சரீரத்தைத் திடமாய் வைத்துக்கொண்டு தான் மற்ற தத்துவங்களை வளர்க்க பிரயத்தனப்பட வேண்டும். இதுபற்றியே அரிய பெரிய புலவர்களும் 'சௌக்கியமான உடம்பிலேயே ஆரோக்கியமான மனசு இருக்கின்றது' எனத் திருவாய்மலர்ந் தருளியுள்ளார்கள். சுருங்கக் கூறுமிடத்து, மனிதனுடைய எல்லாச் செல்வாக்கு களுக்கும் சரீரமே மூல காரணமாய் இருக்கிறது. இந்த உண்மையை நன்குணர்ந்தே தற்காலத்தில் சர்க்கார் எல்லாக் கலாசாலைகளிலும், கல்லூரிகளிலும், மாணவர்களுக்குத் தேகப்பயிற்சி கொடுக்கவேண்டுமென்று கட்டாயப் படுத்தி வருகிறார்கள். தேகாப்பியாசத்தின் இன்றியமையாமையை விரித்துரைக்கவும் வேண்டுமோ!

இத் தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தை உணர்ந்து நகர காலாசாலைகளில் மாணவர்களின் சரீரவளர்ச்சிக்கு ஏதுவான நல்ல விளையாட்டுகளைக் கற்பித்துவருகிறார்கள். ஆனால் கிராம பாடசாலைகளிலும், நகர ஆரம்ப பாடசாலைகளிலும் பிள்ளைகளுக்கு எவ்வளவு தேகப்பயிற்சி கொடுத்து வரு

கிறார்கள் என்று பார்க்கும்பொழுது, அது மிகவும் குறை வாகவே இருக்கிறதென்பதை யாவரும் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியவர்களா யிருக்கிறோம். ஆகையால் கிராமப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இப்பயிற்சியைச் சரியான முறையில் கற்பிக்கக்கூடிய ஓர் சாதனத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்ற ஆசை அநேக வருஷங்களாக என் மனதில் குடிகொண்டிருந்தது. ஆகவே என் 15 வருட அனுபவத்தில் இதில் காணும் விளையாட்டுகள் ஒவ்வொன்றையும் செய்து பார்த்து சிறுவர்களுக்குப் பிரயோஜனமென்று அறிந்தே இதில் எழுதியிருக்கிறேன்.

பிள்ளைகளுக்கு இயற்கையாகவே விளையாட்டுகளில் ஆசையும், ஊக்கமும், உற்சாகமும் உண்டு. ஆனால் சிறுவர்களிடத்திலிருக்கும் இந்த உன்னத லட்சணங்களை விருத்தி செய்யக் கூடிய சரியான சாதனங்கள் ஆசிரியரிடத்தில் இல்லாததனால் பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டிலிருக்கும் ஆசை குன்றிப் போய் விடுகிறது. ஆங்கில பாஷையில் தேகாப்பியாசத்தைப்பற்றி எத்தனையோ புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் ஆரம்ப ஆசிரியர்கள் நன்றாய்த் தெரிந்து கொள்ளும்படி தமிழ் மொழியில் ஒரு புத்தகமேனும் கிடையாது. ஆரம்ப ஆசிரியர்கள் சுலபமாகவும், தெளிவாகவும் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாக ஒரு புத்தகம் தமிழ்ப் பாஷையில் இருந்தால் மாத்திரம் அவர்கள் தங்கள் பாடசாலைகளில் தேகப்பயிற்சி விளையாட்டுகளை யாவரும் விரும்பத்தக்க தவிமாகவும், பிரயோஜனமாகவும் கற்பிக்கக்கூடுமென்ற எண்ணமே இப்புத்தகத்தை எழுதும்படி என்னை தூண்டிற்று.

ஆரம்ப பாடசாலைகளில் இடம், பொருள், ஏவல் முதலிய சௌகரியங்கள் கிடையா. ஆகையால் பாடசாலை

களின் நிலைமைகளை அனுசரித்தே விளையாட்டுகள் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்புத்தகம் எளியநடையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. பிள்ளைகளுக்குப் பாட்டுகளில் பிரியம் அதிகமானதால் சில விளையாட்டுகளுக்குப் பொருத்தமான பாட்டுகள் சாதாரண மெட்டுகளிலும், எளிய நடையிலும் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. இப்புத்தகத்தில் அனேக விளையாட்டுகள் பெண்பிள்ளைகளுக்கும் பிரயோஜனமாயிருக்கும்படி எழுதப்பட்டிருக்கின்றன.

இப்புத்தகத்தை உபயோகிக்குமுன் ஆங்காங்கு எழுதப்பட்டிருக்கும் குறிப்புகளைக் கவனிப்பது அவசியமாகும்.

இப்புத்தகத்தை வெளியிட ஊக்கத்தையும் ஆலோசனைகளையும் கொடுத்த **டாக்டர். ஜி. எப். ஆண்ட்ரூஸ்,** B. A., L. T. (Madras), M. A., Ph. D. (Columbia), ஸீனியர் பிஸிகல் டைரக்டர் அவர்களுக்கும் பாட்டுகளை இயற்றிய எனது உடன் ஆசிரியர்களாகிய சங்கீத உபாத்தியாயர் **கே. ஜி. துரைசாமி, ஏ. அரிவானந்தம்** அவர்களுக்கும், அவ்வப்போது வேண்டிய உதவிகளைச் செய்த மற்றுமுள்ள உடன் ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் எனது அன்பார்ந்த நன்றியைச் செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

அன்பன்,

ஈ. எஸ். ஆறுமுகம்.

இரண்டாம் பதிப்பு முகவுரை

இப்புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பு, உபாத்தியாயர்களாலும், மாணவர்களாலும், மிகவும் ஆதரிக்கப்பட்டு வந்தமையால் இவ்விரண்டாம் பதிப்பு வெளிவரக் காரணமாயிற்று. இப்பதிப்பில் பலவேறு விடங்களில் மாறுதல்கள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. சில விளையாட்டுகளும் பாடல்களும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. 'கதை விளையாட்டுகள்' என்ற தலைப்புகொண்ட ஒரு தனி அத்தியாயமும் இப்பதிப்பில் புதிதாக இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. விளையாட்டுகள் வகுப்பு வாரியாகப் பிரிக்கப்பட்டு அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கடந்த மூன்று வருஷ காலத்தில் என் அனுபவத்திற்கு வந்த இன்னும் பல விஷயங்களின் நுண்ணிய தத்துவங்களையும் இப்பதிப்பில் சேர்த்திருக்கிறேன். இப்பதிப்பு வெளியாவதற்காக எனக்குப் போதிய ஊக்கமும் யோசனைகளையும் உதவிய பலவேறு சிறந்த ஆசிரியர்களுக்கும் எழுத்தாளர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். இனியும் இப்புத்தகத்தின் அபிவிருத்தியை முன்னிட்டு கூறப்படும் யோசனைகளை மிகவும் நன்றியுடன் ஏற்றுக் கொள்ள கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

ஈரோடு,
15-5-1940

அன்பன்,
ஈ. எஸ். ஆறுமுகம்.

விளையாட்டுகளை நடத்த உபாத்தியாயர்கள் கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கிய விதிகள்

---

1. முதலில் பிள்ளைகள் சுலபமாக விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுகளை ஆரம்பித்து, பின்னால் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கடினமான விளையாட்டுகளைக் கற்பிக்கவேண்டும்.

2. விளையாட்டைக் கற்பிக்கும்பொழுது பிள்ளைகள் எல்லோரும் நன்றாக கவனிக்கிறார்களா என்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

3. விளையாட்டுகளை ஆரம்பிக்குமுன் அவைகளின் விதிகளை நன்றாகத் தெரிந்துகொண்டு அந்த விதிகளின்படி நடத்தவேண்டும்.

4. விளையாட்டுகளில் பட்சபாதமில்லாமல் உறுதியான தீர்ப்புகள் கொடுக்கவேண்டும்.

5. உபாத்தியாயர்கள் உற்சாகமாக இருந்தால்தான் பிள்ளைகள் சிரத்தையோடும் சந்தோஷத்தோடும் விளையாடுவார்கள். விளையாட்டுகளை அனாவசியமாக மத்தியில் நிறுத்தக் கூடாது.

6. விளையாட்டுகள் அந்தந்த ஊர்களின் சௌகரியங்கள், சாதனங்களுக்குத் தக்கபடி இருக்கவேண்டும்.

7. பிள்ளைகள் சலித்துப்போகும் வரை ஒரு விளையாட்டை நீடிக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் பிள்ளைகளுக்கு இந்த விளையாட்டிலிருக்கும் உற்சாகம் போய்விடும்; அதே விளையாட்டைத் திரும்ப விளையாட ஆசைப்பட

வாழ்த்துப் பாட்டு

வா கணபதியே என்ற மெட்டு

பல்லவி

வாருங்கள்—பாலரே
சேருங்கள்—சிலரே

அநுபல்லவி

ஒருவர்பின் ஒருவர் ஒழுங்கமே தெரிவீர்
ஒன்றுபோல நடை நடந்திடுவீர்
வருவீர் வருவீர் வருவீர் வரிசையுடன். (வா)

சரணம்

1. பாடும் பாலர் விளையாடும் மேனிகளின்
கேடுகள் நீங்கிடுமே
நாடுவீர் நலமே தேடுவீர் பலமே
கூடுவீரே தினமே
வருவீர் வருவீர் வருவீர் வரிசையுடன். (வா)

2. பெருமையான இந்து தேசமே பெருக
பொறுமை வேணும் நலமே
வறுமை நோயகல சிறுமையே விலக
அருமையால் வளரவே
வருவீர் வருவீர் வருவீர் வரிசையுடன். (வா)

3. அமலனே எமது அரசனே குருவும்
அன்னை தந்தை வாழ்க
நிமலனுரின் பாத கமலமே பணிய
நிதம் நிதம் பாலர்களே
வருவீர் வருவீர் வருவீர் வரிசையுடன். (வா)

ஆரம்ப பாடசாலை விளையாட்டுகள்

அத்தியாயம் 1

தொட்டு விளையாடும் விளையாட்டுகள்
(TAG GAMES)

'தொட்டு விளையாடும் விளையாட்டு' என்பது உத்தியாளாக (It) நியமிக்கப்படும் ஒருவன் மற்ற பையன்களைத் துரத்தித் தொடுவது. மற்றவர்கள் விளையாட்டிற்குத் தக்கபடி உத்தியாளினால் தொடப்படாமல் தப்பித்துக் கொள்வது.

இந்த விளையாட்டுகளை நடத்த உபாத்தியாயர்கள் கவனிக்கவேண்டிய சில விதிகள்

1. எல்லைகளைப் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கவாறும் சரியாகத் தெரியும்படியும் குறிக்கவேண்டும்.

2. எல்லைக்குள் ஒரு இடத்தைக் குறிக்கவேண்டும். உத்தியாள் மற்றவனைத் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவன் உடனே மற்றவர்களைத் தொடக்கூடாது. குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வந்து, அங்கிருந்துதான் புறப்படவேண்டும்.

3. விளையாட்டிற்கு வேண்டிய கருவிகளை முன்னதாகவே சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

4. கால் பந்து கிடைக்காவிட்டால் வைக்கோல் அல்லது கந்தைத் துணிகள் செலுத்தப்பட்ட பந்துகளை உபயோகிக்கவும்.

5. விளையாடும் இடத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

6. 'It' என்பது 'உத்தியாள்'. இந்த விளையாட்டு களில் துரத்தப்படுகிறவன் எல்லைக்கு வெளியே போய்விட் டால் 'It' ஆகவேண்டும்.

(ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் அந்தந்த விளையாட் டிற்கு விளையாடக்கூடிய பையன்களின் எண்ணிக்கை விளை யாட்டின் பெயருக்குப் பின்னால் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

1. தொட்டு விளையாடல் (Ordinary Tag) 16-30

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை 'It' (உத்தியாள்) ஆக நியமிக்கவும் 'Go' என்றதும் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். 'It' தொட்டு விட்டால், தொடப்பட்டவன். 'It' ஆகவேண்டும். முன் னிருந்த 'It' மற்றபையன்களுடன் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும். எல்லைக்கு வெளியே போனவனும் 'It' ஆகவேண்டும்.

2. கைகட்டித் தொடுதல் (Clasp Tag) 10-30

'தொட்டு விளையாடல்' போலவே; ஆனால் பிள்ளைகளும் 'It' உம் கைகளைப் பின்னால் கட்டிக்கொண்டு ஓடவேண்டும். ('It' மற்றவர்களைப் புஜங்களினால்தான் தொடமுடியும்.)

3. நொண்டி (Hopping Tag) 10-30

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை 'It' (உத்தியாள்) ஆக நியமிக்கவும். உத்தியாள் மற்றவர்களை நொண்டி அடித்துக்கொண்டு துரத்தித் தொட வேண்டும். 'It' ஆல் தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும். முன்னிருந்த 'It' பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்துகொள்ள வேண் டும். எல்லைக்கு வெளியே போனவனும் 'It' ஆகவேண்டும்.

4. விறைந்து நடத்தல் (Stiff Knee Tag) 10-30

பிள்ளைகளை ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து, ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் எல்லோரும் முழங்கால்களை மடக்காமல் நடக்கவேண்டும். 'It' உம் முழங்கால்களை மடக்காமல் நடந்து மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவன் 'It' ஆக வேண்டும்.

குறிப்பு.—'It' யார் என்று தெரிவதற்காக 'It' இடது கையைத் தூக்கிக்கொண்டு நடப்பது நலம்.

5. புஜங்களைப் பிடித்து தொடுதல் (Back Hold Tag)

ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாக நிற்க வைக்கவும். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒருவன்



புஜங்களைப் பிடித்துத் தொடுதல்

முன்னும் மற்றவன் பின்னுமாக நின்று பின்னால் நிற்பவன் தன் கைகளினால் முன்னால் நிற்பவனின் புஜங்களைப் பிடித்து

நிற்கவேண்டும். ஒரு ஜோடியை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' ஜோடி மற்ற ஜோடிகளைத் துரத்தித் தொடவேண்டும் (ஜோடியில் முன்னால் நிற்பவன்தான் தொட முடியும்). தொடப்பட்ட ஜோடியை 'It' ஆக நியமித்து விளையாட்டை நடத்தவும்.

6. உட்காரு (Squat Tag) 10-30

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து ஒருவனை உத்தியாளாக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். பையன்கள் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். உட்காராதவனை 'It' தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

7. மூக்கைப் பிடி (Nose Tag) 12-30

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து ஒருவனை உத்தியாளாக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் உத்தியாள் மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். பிள்ளைகள் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக வலது கால் அல்லது இடது காலைத் தூக்கி வலதுகை அல்லது இடதுகையினால் தூக்கின காலுக்கடியில் கொண்டுவந்து கையை மடக்கி நன்றாகக் குனிந்து மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்படி மூக்கைப் பிடிக்காதவனை உத்தியாள் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவன் உத்தியாளாகவேண்டும்.

8. முதுகுக்கு முதுகு (Back to Back Tag) 10-40

பிள்ளைகளை ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும்.

பையன்கள் 'It' க்குத் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக முதுகுக்கு முதுகு ஒட்டிக்கொள்ளவேண்டும் (இந்த விளையாட்டில் 'It' ஆல் துரத்தப்படுகிறவனுக்கு முதுகைக் கொடுக்க



முதுகுக்கு முதுகு

மற்றவர்கள் அவனுக்கு உதவி செய்யவேண்டும்). தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

9. ஸ்பாட் டேக் (Spot Tag) 15-40

பிள்ளைகளில் இரண்டு பேரைத் தவிர மற்றவர்களைத் தனித்தனியாக கொஞ்சம் தூரத் தூரமாக நிற்க வைக்கவும். இந்த இரண்டு பேரில் ஒருவன் Runner (ஓடுகிறவன்); மற்றவன் Chaser (துரத்துகிறவன்); 'Go' என்றதும் 'Chaser' ஓடுகிறவனைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். 'Runner' க்கு ஓடக் கஷ்டமாக இருந்தால் அங்கு நிற்பவனில் ஒருவனைத் தொட்டு அதே இடத்தில் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இப்படித்தொடப்பட்டவன் Runner ஆகவேண்டும். துரத்துகிறவனினால் துரத்தப்படுகிறவன் தொடப்பட்டால் அவன் Chaser ஆகவேண்டும்.

குறிப்பு.—இதே விளையாட்டை ஓடுகிறவனும் துரத்துகிறவனும் நொண்டி அடித்தும் விளையாடலாம்.

10. நிழல் (Shadow Tag) 16-40

ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் பையன்களை நிறுத்தி, ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தி அவர்களின் நிழலைக் காலால் மிதிக்கவேண்டும். அப்படி யாருடைய நிழல் காலால் மிதிக்கப்படுகிறதோ, அவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

குறிப்பு.—நிழல் விழும்படி சூரியன் பிரகாசிக்கும் பொழுதுதான் இந்த விளையாட்டை விளையாடமுடியும்.

11. கணுக்கால் (Ankle Tag) 16-40

பிள்ளைகளை ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். பிள்ளைகள் தப்பித்



கணுக்கால்

துக்கொள்வதற்கு மற்றவர்களில் ஒருவனின் கணுக்காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். 'It' ஒருவனைத் துரத்து

பொழுது மற்றவர்கள் துரத்தப்படுகிறவனுக்கு உதவியாகத் தங்கள் காலை நீட்டினால், துரத்தப்படுகிறவன் கணுக்காலைப் பிடித்துக்கொள்வான். (தன்னுடைய கணுக்காலையே பிடித்துக் கொள்ளக்கூடாது) இப்படி கணுக்காலைப் பிடிக்காதவனை 'It' தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவன் 'It' ஆக வேண்டும்.

12. ஜோடிகள் (Partner Tag) 10-40

பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாகக் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைக்கவும். ஒரு ஜதையை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' ஜதை மற்ற ஜதைகளைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப்பட்ட ஜதை 'It' ஆகவேண்டும். முன்னிருந்த 'It' ஜதை பிள்ளைகளுடன் சேரவேண்டும்.

13. ஹுக்கு டேக் (Hook Tag) 15-45

இரண்டுபேரைத் தவிர மற்றவர்களை ஜோடி ஜோடியாகக் கைகளைச் சேர்த்து இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு நிற்க வைக்கவும். இரண்டு பேரில் ஒருவன் 'Chaser' (துரத்துகிறவன்) மற்றவன் 'Runner' (ஓடுகிறவன்). 'Go' என்றதும் 'Chaser', 'Runner' ஐ துரத்தித்தொடவேண்டும். ஓடுகிறவன் தப்பித்துக்கொள்ளும் பொருட்டு, ஜதையாக நிற்பவர்களில் ஒருவர் கையை கோர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்த ஜதையில் மூன்றாவது நிற்பவன் 'Runner' ஆகவேண்டும். 'Runner' ஐ 'Chaser' தொட்டுவிட்டால், 'Runner', 'Chaser' ஆகவும் 'Chaser', 'Runner' ஆகவும் மாறவேண்டும்.

14. சங்கிலி (Chain Tag) 10-40

பிள்ளைகளை ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து ஒருவனை 'It' (உத்தியாள்) ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் உத்தியாள் மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப்பட்டவன் 'It' இன் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு இரண்டுபேருமாகச் சேர்ந்து மற்றவர்களைத் தொடவேண்டும். இப்படியாக, தொடப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் 'It' கூஷியில் சேர்ந்து கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு மற்றவர்களைத் தொடவேண்டும். கைக்கோர்வை பிரிந்துவிட்டால் மறுபடியும் சேர்ந்துகொண்டுதான் தொட ஆரம்பிக்கவேண்



சங்கிலி

டும். (இந்தக் கோர்வையில் கடைசியில் இருக்கும் இருவர்தான் தொடமுடியும்). எல்லையைத் தாண்டினவனும் 'It' கூஷியில் சேரவேண்டும். கடைசியில் கிடைப்பவன் கெட்டிக்காரன். (பிள்ளைகள் தப்பிக்கும்பொருட்டு கைகளுக்குள் புகுந்தும் கைகளை விலக்கிக்கொண்டும் ஓடலாம், ஆனால் கைகளின்மேலே தாண்டிக்கொண்டு ஓடக்கூடாது.

14-A. செம்படவர் வலை (Fisherman Net) 10-40



செம்படவர் வலை

'சங்கிலி' விளையாட்டுப்போலவே விளையாடவேண்டும்.

15. ஜப்பான் விளையாட்டு (Japanese Tag) 12-40

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து, ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப்பட்டவன், 'It' எந்த இடத்தில் தொட்டானோ அந்த இடத்தில் ஒரு கையை வைத்துக்கொண்டு மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். முன்னிருந்த 'It' பிள்ளைகளுடன் சேரவேண்டும்.

குறிப்பு.—இடத்தைவிட்டு வெளியே போய்விட்டால், வெளியே போனவன் 'It' ஆகவேண்டும். அவன் மூக்கை ஒரு கையில் பிடித்துக்கொண்டு மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும்.

16. ஜப்பான் விளையாட்டு (வேறு விதம்)

(Japanese Tag:—Variation) 12-40

ஜப்பான் விளையாட்டுப்போலவே —ஆனால் தொடப்பட்டவன் தொட்ட இடத்தில் ஒரு கையை வைத்துக்கொண்டு தொட வரும்பொழுது மற்றவர்களும் அவனைப்போலவே கையை வைத்துக்கொண்டு ஓடவேண்டும். 'It' தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும். 'It' எந்த இடத்தில் கையை வைத்துக்கொண்டு நடக்கிறானோ அதே மாதிரி மற்றவர்களும் நடக்கவேண்டும்.

17. காவற்காரர்கள் (Body Guards Tag) 15-40

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தலைவனாகவும் (Chief) வேறு இருவரைக் காவல்காரர்களாகவும் (Guards) நியமிக்கவும். தலைவன் உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். காவற்காரர்கள் இருவரும் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு தலைவனைக் காத்துக் கொள்ளவேண்டும். மற்ற பிள்ளைகள் எப்படியாவது தலைவனைத் தொடவேண்டும். பிள்ளைகளில் யார் ஒருவன் காவலர்களினால் தொடப்படுகிறானோ அவன் காவற்காரரில் ஒருவனாக மாறவேண்டும். (தொட்ட காவற்காரன் பிள்ளைகளுடன் சேரவேண்டும்). தலைவன் உட்கார்ந்துகொண்டே தன் இஷ்டம்போல் நகர்ந்துகொள்ளலாம். எவன் ஒருவன் காவலர்களினால் தொடப்படாமல் தலைவனைத் தொடுகிறானோ அவன் தலைவனாகவேண்டும். தலைவனாக வருபவனைக் கெட்டிக்காரனாகக் கருதவேண்டும்.

குறிப்பு.—காவற்காரர்களிடம் ஒரு "திரி" (Whip) கொடுத்து அதைக் கொண்டு தொடுகிறவர்களை அடித்தும் விளையாடலாம்.

18. சிலை (Statue Tag) 12-40

பிள்ளைகளை ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'It' ஒரு இடத்தில் நின்று ஏதாவது ஒரு சிலையின் உருவத்தைக் காண்பித்துவிட்டு மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். 'It' தொட வரும்பொழுது பையன்கள் 'It' செய்து காண்பித்த சிலைபோல் நிற்கவேண்டும். அப்படிச் செய்யாதவனை 'It' தொட்டு விட்டால், தொடப்பட்டவன் ஒரு இடத்தில் நின்று வேறு விதமாக ஒரு சிலையின் உருவத்தைக்காட்டி மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும்.

19. போலி நடை (Imitation Tag) 11-40

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'It' ஏதாவது ஒரு விதமாக கொஞ்சதூரம் (வாத்து, தவளை, யானை முதலியவைகள் நடப்பதுபோல்) நடந்து காண்பிக்கவேண்டும். பிறகு 'It' எழுந்து மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். பிள்ளைகள் 'It' தொட வரும்பொழுது 'It' நடந்து காண்பித்தது போல் நடக்கவேண்டும். அப்படி நடக்காதவனை 'It' தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவன் 'It' ஆக வந்து வேறு விதமாக நடந்து காண்பித்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

20. பால் டேக் (Ball Tag) 12-25

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை 'It' ஆக நியமித்து—அவனிடத்தில் ஒரு பந்தைக் (வாலிபால்) கொடுக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தி, பந்தால் அடிக்கவேண்டும்.

அடிபட்டவன் பந்தை எடுத்து மற்றவர்களை அடிக்கவேண்டும். அடி தவறிவிட்டால் 'It' ஓடிப்போய்ப் பந்தை எடுத்துக்கொண்டு வந்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

21. கழுகுகளும் கோழிக்குஞ்சுகளும்

பிள்ளைகளை நான்கு நான்குபேர்களாக நிற்கவைக்கவும். நான்குபேர்களும் ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவராக முன்னாலிருப்பவரின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு வரிசையாக நிற்கவேண்டும். வேறு மூன்று அல்லது நான்கு பையன்களை தனியாக நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் தனியாக நிற்பவர்கள் ஓடி நால்வர் நால்வராக நிற்கும் கடைசிப் பையனின் இடுப்பைப் பிடிக்கப் பிரயத்தனப்படவேண்டும். முன்னால் நிற்பவன் கைகளை பக்கங்களில் நீட்டி அவர்களைத் தடுக்கவேண்டும். (கைகளால் பிடிக்கக்கூடாது) கடைசிப் பையனின் இடுப்பைப் பிடித்துவிட்டால் வரிசையின் முன்னால் நிற்பவன் தனியாகப் போய்விடவேண்டும்.

22. தொங்கு (Hang Tag) 12-30

(இந்த விளையாட்டை மரங்கள் அடர்ந்த இடத்தில் அல்லது **பார்** முதலியவைகள் உள்ள இடத்தில்தான் விளையாட முடியும்.)

பிள்ளைகளைத் தனித்தனியாக நிற்கவைத்து ஒருவனை உத்தியாளாக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் உத்தியாள் மற்ற பையன்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். பையன்கள் தப்பித்துக்கொள்வதற்காக ஏதாவது மரக்கிளை அல்லது வேறு ஏதாவதொன்றைப் பிடித்து தொங்கிக்கொள்ளவேண்டும். அப்படித் தொங்காமல் உத்தியாளால் தொடப்பட்டவன் உத்தியாளாகவேண்டும்.

குறிப்பு.—ஒரு பையன் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது அவனைப் பிடித்து மற்றவன் தொங்கக்கூடாது.

23. கிராஸ் டேக் (Cross Tag) 12-15

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித்தொட வேண்டும். அப்படித் துரத்தும்பொழுது 'It' க்கும் 'It' ஆல் துரத்தப்படுகிறவனுக்கும் மத்தியில் ஒருவன் குறுக்கே ஓடிவிட்டால் 'It' குறுக்கே ஓடினவனைத் துரத்தவேண்டும். பிள்ளைகள் இந்த மாதிரியாக அடிக்கடி குறுக்கே ஓடிக்கொண்டிருந்தால்தான் விளையாட்டு நன்றாக இருக்கும். தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

24. குதிரையும் குதிரைக்காரனும்
(Horse and Rider Tag) 16-10

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் ஜோடி, ஜோடியாக நிற்கவைக்கவும். ஒரு ஜோடியை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'ரெடி' என்று சொன்னவுடன் ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒருவன் குதிரை ஏறிக்கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' ஜோடி மற்ற ஜோடிகளைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். 'It' ஒரு ஜோடியைத் தொட்டுவிட்டால் விளையாட்டை நிறுத்தி மேலே ஏறி வந்தவர்களைக் குதிரைகளாகவும், குதிரைகளை மேலே ஏறும்படியும் செய்து, தொடப்பட்ட ஜோடியை 'It' ஆக நியமித்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

25. குதிரை (Mount Tag) 12-40

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்ன

வுடன் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும்.



குதிரை

பையன்கள் தப்பித்துக் கொள்வதற்காக, துரத்தப் படுகிறவன் யாராவது ஒருவன்மேல் குதிரை ஏறிக் கொள்ளவேண்டும். (இந்த விளையாட்டில் துரத்தப் படுகிறவன் ஓடிவரும் பொழுது அவனுக்குச் சகாயமாகக் குனிந்து கொடுக்கவேண்டும்.) தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும். முன்னிருந்த 'It' பிள்ளைகளுடன் சேரவேண்டும்.

26. பச்சைக் குதிரை (Leap Frog Tag) 15-30

பிள்ளைகளில் இரண்டு பேரைத்தவிர மற்றவர்களைச் சுமார் நான்கு, நான்கடி தூரத்தில் ஒரே வட்டமாக வலது பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். ஒவ்வொருவரும் குனிந்து முழங்கால்களில் கைகளைவைத்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். வெளியே நிற்கும் இருவரில் ஒருவன் 'Runner' (ஓடுகிறவன்); மற்றவன் Chaser (துரத்துகிறவன்). 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'Chaser', 'Runner' ஐத் துரத்தித் தொடவேண்டும். (வட்டத்திற்கு வெளியே சுற்றி ஓடவேண்டும்) 'Runner' தப்பித்துக் கொள்வதற்காக குனிந்திருக்கும் ஒருவன்மேல் பச்சைக் குதிரை தாண்டி அதே இடத்தில் நின்றுகொள்ளவேண்டும். தாண்டப்பட்டவன் 'Runner' ஆகவேண்டும். 'It' தொட்டுவிட்டால் 'It', Runner ஆகவும், Runner, 'It' ஆகவும் மாறவேண்டும்.

குறிப்பு.—இதே விளையாட்டைப் பிள்ளைகளை வட்டமாக நிறுத்தி விளையாடுவதற்குப் பதிலாக, தனித்தனியாக நிறுத்தியும் விளையாடலாம்.

கீழே எழுதப்பட்டிருக்கும் விளையாட்டுகள் முன் சொல்லிய விளையாட்டுகளுடன் சேர்க்கப்படாமல் தனியாகப் பிரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. ஏனென்றால் இப்படிப்பட்ட விளையாட்டுகளை மண் தரையில் விளையாடினால் பையன்களின் ஆடைகளும் சரீரமும் அழுக்குப் படிந்துவிடும். ஆகையால் இந்த விளையாட்டுகளைப் புல் தரையிலும், வகுப்பு அறைகளிலும் விளையாடுவது நலம்.

27. ஆமை (Turtle Tag) 15-30

பிள்ளைகளை ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து, ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' மற்ற



ஆமை

வர்களைத் துரத்தித்தொடவேண்டும். 'It'க்குப் பிள்ளைகள் தப்பிக்க வேண்டுமானால் முதுகில் படுத்து, கைகளையும் கால்களையும் தரையில் படாமல் தூக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

இப்படிச்செய்யாமல் 'It' ஆல் தொடப்பட்டவன் 'It' ஆக வேண்டும்.

28. நமஸ்காரம் (Hindu Tag) 10-40

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து, ஒருவனை 'It' (உத்தியாள்) ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித்தொடவேண்டும். உத்தியாள் தொட வரும்பொழுது பையன்கள் கைகளை நிலத்தில் ஊன்றி நெற்றி நிலத்தில் படும்படி நமஸ்கரிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யாதவனை 'It' தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும். முன்னிருந்த 'It' பிள்ளைகளுடன் சேரவேண்டும்.

29. குட்டிக்கரணம் (Roll Over Tag) 10-40

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து, ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தித்தொடவேண்டும். பையன்களை 'It' தொட வரும்பொழுது ஒரு குட்டிக்கரணம் போடவேண்டும். குட்டிக்கரணம் போடாவிட்டால் 'It' தொட்டுவிடுவான். அப்படித் தொடப்பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

30. வண்டிச்சக்கரம் (Cart wheel) 12-30

முன் விளையாட்டுப்போலவே; ஆனால் பிள்ளைகள் தப்பித்துக் கொள்வதற்குக் கரணம் போடுவதற்குப் பதிலாக (பக்க வாட்டத்தில் ஒவ்வொரு கையை முதலில் ஊன்றி கால்களை மேலே தூக்கிப் பக்க வாட்டத்தில் ஒவ்வொரு காலாகத் தரையில் வைத்து நிற்கவேண்டும்) 'Cart wheel' செய்யவேண்டும்.

31. முதுகுக்கு முதுகு (Back to Back Tag)

ஒரு குறித்த எல்லைக்குள் பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாக முதுகுக்கு முதுகு திரும்பி பின்புறமாக கைகளைக் கோர்த்து நிற்கவைக்கவும். ஒரு ஜோடியை 'It' ஆக நிய



முதுகுக்கு முதுகு

மிக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' ஜோடி மற்ற ஜோடிகளை துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப்பட்ட ஜோடி 'It' ஆக வேண்டும்.

குறிப்பு :—ஜோடிகள் பக்கங்களில் குதித்துக் குதித்து ஓடுவது சுலபமாக இருக்கும்.

32. குரங்கு டேக் (Monkey Tag) 12-30

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து, ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' நான்கு கால்களில் (கை இரண்டு, கால், இரண்டு) நடந்து மற்றவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். கையி

லாவது, காலிலாவது தொடலாம். தொடும்பொழுது ஏதாவது மூன்று கால்கள் தரையில் இருக்கவேண்டும். தொடப்பட்டவன் 'It' உடன் சேர்ந்துகொண்டு, இரண்டு



குரங்கு டேக்

பேருமாக மற்றவர்களை முன்சொல்லிய பிரகாரம் தொட வேண்டும். கடைசியாகத் தொடப்படுகிறவன் கெட்டிக் காரன்.

33. குருவும் சிஷ்யர்களும் (Guru and Disciples) 15-50

பிள்ளைகளைக் குறித்த எல்லைக்குள் நிற்கவைத்து ஒரு வனை 'It' (குரு) ஆக நியமிக்கவும். 'Go' என்று சொன்ன வுடன், 'It' மற்றவர்களைத் துரத்தி யாராவது ஒருவன் தலை யின்மேல் கையை வைக்கவேண்டும். அப்படித் தலையின் மேல் கை வைக்கப்பட்டவன் குருவுடைய சிஷ்யன் ஆக வேண்டும். சிஷ்யன் மற்றவர்களைத் துரத்திப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். குரு போய் பிடித்துக்கொள்ளப் பட்டவ

னுடைய தலையில் கையை வைத்து அவனையும் சிஷ்யனாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். சிஷ்யர்களுக்குப் பையன்களைப் பிடித்துக்கொள்ளத்தான் அதிகாரமே யொழிய அவர்கள் தலையில் கை வைக்க அதிகாரமில்லை. சிஷ்யனால் பிடிபட்டவன் தலையில் குரு கைவைத்த பிறகுதான் அவன் சிஷ்யனாவான். கடைசியில் கிடைப்பவன் கெட்டிக்காரன்.

அத்தியாயம் 2

நானாவித விளையாட்டுகள்
(MISCELLANEOUS GAMES)

1. இடம் மாற்று (Number Change) 15-35

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிறுத்தி வரிசையாக நம்பர் சொல்லச் செய்யவும். ஒருவனை வட்டத்திற்கு மத்தியில் ஒரு காலில் நிற்கவைக்கவும். மத்தியில் நிற்பவன் ஏதாவது இரண்டு நம்பரைச் (தன் நம்பரையும் அங்குள்ள ஆட்களுக்கு மேல்பட்ட நம்பரையும் சொல்லக்கூடாது.) சொல்லவேண்டும். இந்த நம்பர்கொண்ட இருவரும் இடங்களை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் ஓடும்பொழுது மத்தியில் நிற்பவன் காலியான இரண்டு இடத்தில் ஒரு இடத்திற்கு நொண்டி அடித்துக்கொண்டு மற்றவன் வருவதற்குள் சேரவேண்டும். யாருக்கு இடம் இல்லையோ அவன் மத்தியில் ஒரு காலில் நின்று விளையாட்டைத் திரும்ப ஆரம்பிக்கவும்.

2. ஓநாயும் ஆடும் (Wolf and Goat) 15-40

பிள்ளைகளில் இருவரைத் தவிர மற்றவர்களைக் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். இரண்டு பிள்ளைகளில் ஒருவனை ஓநாயாகவும், மற்றவனை ஆட்டுக்குட்டியாகவும் நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் ஓநாய் ஆட்டுக்குட்டியைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். வட்டத்தில் நிற்கும் பையன்கள் ஆட்டுக்குட்டிக்கு வெளியே போகவும், உள்ளே வரவும் வசதி கொடுக்கவேண்டும். ஓநாய்க்கு வழி கொடுக்காமல் கைகளால் தடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஓநாய் ஆட்டுக்குட்டியைத் தொட்டுவிட்டால் வேறு இருவரை ஓநாயாகவும், ஆட்டுக்குட்டியாகவும் நியமித்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பு:—வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகள் சமயாசமயங்களில் ஓநாய்க்கும் இடம் கொடுக்கவேண்டும். ஓநாய் கைக்குள் நுழைந்து ஓடலாம். ஆனால் கைகளைத் தாண்டிக்கொண்டு ஓடக்கூடாது. இந்த விளையாட்டிற்கு 'எலியும் பூனையும்' அல்லது 'புலியும் ஆடும்' என்றும் பெயர் கொடுக்கலாம்.

3. ஓநாயும் ஆடும்

(Wolf and Goat-Variation) 15-40

முன் விளையாட்டுப்போலவே—ஆனால் வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகள் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு நிற்கக்கூடாது. ஆட்டுக்குட்டி போனவழியேதான் ஓநாய் போகவேண்டும். ஆட்டுக்குட்டி இருவருக்கு மத்தியில் புகுந்ததும் அவ்விருவரும் கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த வழியே ஆட்டுக்குட்டி திரும்ப நுழையக்கூடாது. கைகள் கோர்க்கிருக்கும் வழியாகத்தான் ஓநாய் ஓடவேண்

டும். ஒராள் ஆட்டுக்குட்டியைத் தொட்டுவிட்டால் வேறு இருவரை நியமிக்கவும்.

4. சிங்கம் (Lion) 15-40

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்களைக் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். தனியாக நிற்பவன் 'சிங்கம்'. சிங்கத்தை மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் சிங்கம் வட்டத்திற்கு வெளியே தப்பி ஓடப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும். மற்றவர்கள் அதற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது. சிங்கம் தப்பி வெளியே ஓடிவிட்டால் எல்லோரும் சேர்ந்து சிங்கத்தைத் துரத்திப் பிடிக்கவேண்டும். எவன் முதலில் சிங்கத்தைப் பிடிக்கிறானோ அவனைச் சிங்கமாக வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பு.—சிங்கம் கைகளின் உதவியால் சுற்றி நிற்பவர்களின் கைகளை அறுத்துக்கொண்டு ஓடக்கூடாது. இந்த விளையாட்டிற்கு 'வட்டத்திற்குள் மாடு' (Bull in the Ring) என்றும் சொல்லலாம்.

5. சிங்கம் (Lion) 15-40

முன் விளையாட்டுப் போலவேதான்; ஆனால் சிங்கத்தை யார் முதலில் தொடுகிறானோ அவனைச் சிங்கம் தன் முதுகில் முன் விளையாடின இடம்வரை தூக்கி வரவேண்டும். மற்றவர்கள் அவர்களுடன் தொடர்ந்து கொண்டு அடித்து வர வேண்டும். முதுகில் ஏறி வந்தவனைச் சிங்கமாக வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

6. காலி இடத்திற்கு ஓடு (Filling the Gap) 16-40

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத்தவிர மற்றவர்களை உள்பக்கம் பார்த்து வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். 'Go என்றதும் தனியாக நிற்பவன் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி ஒருவன் முதுகைத்

தட்டிவிட்டு ஓடவேண்டும். தட்டப்பட்டவன் முன் கூறின வழக்கப்படியே வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடவேண்டும். காலியான இடத்திற்கு எவன் பிந்தி வருகிறானோ அவனை 'It' ஆக நியமித்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

7. ஸ்கிப் டேக் (Skip Tag) 15-40

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்களை வட்டமாக முதுகை வெளிப்பக்கம் காட்டி நிற்கவைக்கவும். தனியாக நிற்பவன் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி ஒருவன் முதுகைத் தட்டிவிட்டு, தொண்டு அடித்துக்கொண்டு வட்டத்தைச் சுற்றிவர வேண்டும். தட்டப்பட்டவன் எதிர் திசையில் தொண்டு அடித்துப்போய் முதலில் 'தட்டினவனை' ஒரு சுற்று வருவதற்குள் தொடவேண்டும். தொடாவிட்டால் தொடப்பட்டவன் முன் செய்தவனைப்போல் வேறு ஒருவனை முதுகில் தொட்டு முன்போல் விளையாடவேண்டும்.

8. நமஸ்காரம் (Good Morning) 15-00

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை வட்டத்திற்கு வெளியே நிறுத்தவும். 'Go' என்றதும் வெளியே நிற்பவன் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி ஒருவன் முதுகைத் தட்டிவிட்டு வேகமாக ஓடவேண்டும். தட்டப்பட்டவன் அவனுக்கு எதிர்ப்பக்கமாக வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடவேண்டும். இருவரும் சந்திக்கும் இடத்தில் இருவர் கைகளையும் கோர்த்துக்கொண்டு 'நமஸ்காரம்', 'நமஸ்காரம்', 'நமஸ்காரம்' என்று நன்றாகக் குனிந்து, குனிந்து மூன்று தரம் சொல்லிவிட்டுக் காலியான இடத்திற்கு ஓடவேண்டும். யாருக்கு இடமில்லாமல் போகிறதோ அவன் முன்போல் ஓடி வேறொருவர் முதுகைத் தொட்டு விளையாடவேண்டும்.

குறிப்பு.—சந்திக்கும் இடத்தில் வேறு ஏதாவது (தோப்புக் கரணம் முதலியன) செய்யச் சொல்லலாம்.

9. நரியும் கோழிக்குஞ்சுகளும்
(Fox and Chickens) 6-18

பிள்ளைகளில் ஒருவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். மற்ற பிள்ளைகளை ஒருவருக்குப் பின் ஒருவராக நிற்கவைத்து, ஒவ்வொருவனையும் தனக்கு முன்னால் நிற்பவனின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கச்செய்யவும். வரிசையில் முன்னால் நிற்பவன் பெட்டைக்கோழி; பின்னால் இருப்பவர்களெல்லோரும் கோழிக்குஞ்சுகள். தனியாக நிற்பவன் 'நரி'.



நரியும் கோழிக்குஞ்சுகளும்

நரியைப் பெட்டைக் கோழிக்கு முன்னால் நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் நரி கடைசியிலிருக்கும் கோழிக்குஞ்சை ஓடித் தொடவேண்டும். பெட்டைக்கோழி கைகளைப் பக்கங்களில் விரித்துக்கொண்டு நரியைவிடாமல் தடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கோழிக்குஞ்சுகள் இடுப்புகளை விடாமல் பெட்டைக் கோழிக்குப் பின்னால் ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கடைசிக் கோழிக்குஞ்சு நரியால் தொடப்பட்டால் வேறு ஒருவனை நரியாக வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பு.—கோழி நரியைக் கைகளால் தடுக்கலாமேயொழிய பிடிக்கக் கூடாது.

10. பிரம்பைப் பிடி (Catch the Cane) 12-30

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். பிள்ளைகள் வரிசையாக நம்பர் சொல்லவேண்டும். ஒருவனிடத்தில் ஒரு Wand (சுமார் நான்கு அடித் தடி) கொடுத்து. அவனை மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். இவன் அந்தத் தடியை வட்டத்தின் மத்தியில் செங்குத்தாகத் தரையில் ஊன்றிப் பிடித்துக்கொண்டு, வட்டத்தில் நிற்பவர்களின் ஏதாவது ஒரு நம்பரைச் சொல்லித் தடியை விட்டு விடவேண்டும். இந்த நம்பர் கொண்டவன் தடி கீழே விழுவதற்குள் ஓடி அந்தத் தடியைப் பிடிக்கவேண்டும். பிடிக்காவிட்டால் இவன் மத்தியில் நின்று தடியை முன்போல் பிடித்து வேறு நம்பரைக் கூப்பிடவேண்டும். பிடித்து விட்டால் முன்னிருந்தவனே மத்தியில் நின்று விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

குறிப்பு.—தடியை ஒருவராலும் பிடிக்க முடியாவிட்டால் வட்டத்தைச் சிறியதாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

11. பெயரைக் கூப்பிடு (Name Calling) 16-60

பிள்ளைகளை இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்துச் சுமார் 30 அடி தூரத்தில் உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். 'It' ஐ மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். 'It' ஒரு வரிசையிலிருப்பவன் பெயரைக் கூப்பிடவேண்டும். இவன், எதிர்க்கட்சியில் இருப்பவர்களில் ஒருவன் பெயரைக் கூப்பிட்டு, இருவரும் இடங்களை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். 'It' இவர்

களில் ஒருவனைத் துரத்தித்தொடவேண்டும். தொடப்



பெயரைக் கூப்பிடு

பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும். தொடாவிட்டால் முன்னிருந்தவனே 'It' ஆக இருந்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

12. நினைத்தது என்ன? (Guess What?) 16-40

பிள்ளைகளை A. B என்று இரண்டு கட்சிகளாகப்பிரித்து இரண்டு கட்சிக்கும் இடையில் சுமார் 6 அடி தூரமிருக்கும்படி இரண்டு வரிசைகளாக சமதூரத்தில் உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். இரண்டு கட்சிக்கும் பின்னால் சுமார் 40 அடி தூரத்தில் இரண்டு உத்திகளைக் குறிக்கவும். (A-டம் 'மிருகங்கள்') A-டமிலிருப்பவர்களெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்து ரகசியமாக ஏதாவது ஒரு மிருகத்தின் பெயரை நினைத்துக் கொண்டு முன்போல் வரிசையில் வந்து நின்றுகொள்ள வேண்டும். B-டம் காரர்கள் ஒவ்வொரு மிருகமாகச் சொல்லி (சிங்கமா? கரடியா? என்று) கேட்பார்கள். A-டம் நினைத்து வந்த மிருகத்தைத் தவிர வேறு மிருகத்தின் பெயரைச் சொன்னால் இல்லை—இல்லை—யென்றே சொல்லி வரவேண்டும். தாங்கள் நினைத்திருந்த மிருகத்தின் பெயரைச் சொல்லிவிட்டால் A-டம் காரர் உடனே திரும்பி,

பின்னால் இருக்கும் உத்திக்கு ஓடவேண்டும். B-டீம்காரர் இவர்களைத் துரத்தித்தொடவேண்டும். உத்தியைச் சேர்வதற்குள் தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவர்களெல்லாம் B-டீமுடன் சேரவேண்டும். பிறகு B-டீமை மிருகங்களாக வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

குறிப்பு.—இதே விளையாட்டை மிருகம் பெயரை நினைத்துக் கொள்வதற்குப் பதிலாக பட்சிகள், ஜில்லாக்கள், ரயில்வே கம்பெனிகள், சுற்றுப் புறமுள்ள கிராமங்கள் முதலிய பெயர்களை வைத்து விளையாடலாம். மிருகங்கள், பட்சிகள் பெயரை வைத்து விளையாடும்பொழுது சாதாரணமாக நம் நாட்டிலுள்ள மிருகங்கள், பட்சிகள் பெயர்களையே நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

13. சாப்பாட்டிற்கு நொண்டி அடி

(Hop for Supper) 15-40

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை 'It' ஆக நியமித்து மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். மத்தியில் நிற்பவன் ஏதாவது இரண்டு பையன்களுக்கு மத்தியில் கையை நீட்டி "சாப்பாட்டிற்கு நொண்டி அடித்துப்போ" என்று சொன்னால், அந்த இருவரும் ஆளுக்கொரு திசையில் நொண்டி அடித்து வட்டத்தைச் சுற்றி முன்னிருந்த இடத்திற்கு வந்து சேரவேண்டும். ('It' இதற்குள் அந்த இரண்டு காலியான இடங்களில் ஒன்றில் ஓடி நின்று கொள்ளவேண்டும்.) இருவரில் யார் பிந்தி வருகிறானோ அவன் மத்தியில் வந்து நின்று விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

14. சாப்பாட்டிற்கு என்போல் போ

(Go Likewise for Supper) 15-40

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை வட்டத்திற்கு மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். மத்தியில் நிற்பவன்

"சாப்பாட்டிற்கு இப்படி நடந்துபோ", என்று சொல்லி ஏதாவது ஒருவிதமாக நடந்து ஏதாவது இரண்டு பையன்களுக்கு மத்தியில்போய் நிற்கவேண்டும். அந்த இரண்டு பையன்களும் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு திசையில் மத்தியில் நிற்பவன் நடந்ததுபோல நடந்து வட்டத்தைச் சுற்றி வரவேண்டும். முன்னிருந்த இடத்திற்கு எவன் பிந்தி வருகிறானோ அவனை மத்தியில் வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பு.—பிள்ளைகள் அதிகமாக இருந்து, வட்டம் பெரியதாக இருந்தால் வட்டத்தை ஒரு சுற்று சுற்றி வருவதற்குப் பதிலாக 'It' காண்பித்ததுபோல நடந்து இருவரும் சந்திக்கும் இடத்திற்கு வந்ததும் சாதாரணமாக ஓடித் தங்கள் இடத்திற்கு வரவேண்டும்.

15. ஜோடிகள் (Partners) 16-40

பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாக முதுகுக்கு முதுகு திருப்பி உட்காரவைக்கவும். உபாத்தியாயர் தன் இஷ்டப்போல் பிள்ளைகளை நடந்துபோகும்படி உத்திரவு கொடுக்கவேண்டும். (உ-ம்.) வாத்தைப்போல் நட, யானையைப்போல் நட, நண்டைப்போல் நட.) அவர் சொல்லிய பிரகாரம் பிள்ளைகள் தம் ஜோடியை விட்டுவிட்டு அங்கு மிங்கும் நடந்துகொண்டிருக்கவேண்டும். உபாத்தியாயர் விசில் (Whistle) கொடுத்ததும், பிள்ளைகள் ஓடித் தத்தம் ஜோடியுடன் சேர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். கடைசியில் சேரும் ஜோடிக்கு ஏதாவது ஒரு சிறு தண்டனை கொடுக்கவும்.

16. ராம கிருஷ்ண (Rama and Krishna) 15-40

பிள்ளைகளில் இரண்டுபேரைத் தவிர மற்றவர்களை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். இரண்டு பிள்ளைகளையும் கண்களைக் கட்டி வட்டத்திற்குள் நிறுத்தவும். (ஒருவன் 'ராமன்'; மற்றவன் 'கிருஷ்ணன்') 'Go' என்றதும் 'ராமன்' கிருஷ்ணனைப் பிடிக்கவேண்டும். பிடிப்பதற்குக் கஷ்டமாக இருந்தால், ராமன், "கிருஷ்ண! எங்கே இருக்கிறாய்?" என்று கேட்கவேண்டும். 'கிருஷ்ணன்' இங்கேதான் இருக்கிறேன் என்று சொல்லி நகர்ந்து கொள்ளவேண்டும். இந்த சப்தத்திலிருந்து கிருஷ்ணனைப் பிடிக்கவேண்டும். ராமன் எப்பொழுது கேட்டாலும், கிருஷ்ணன் பதில் சொல்லவேண்டும். பிடித்து விட்டால் வேறு இருவரை நியமிக்கவும்.

குறிப்பு.—ராமன், கிருஷ்ணன் என்று கூப்பிட்டுக் கொள்வதற்குப் பதிலாக மத்தியில் நிற்பவர்களின் பெயர்களையே கூப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். அல்லது கிருஷ்ணனிடத்தில் 'Whistle' (விசில்) கொடுத்து அடிக்கடி ஊதச் சொல்லலாம்.

17. ஈக்களும் சிலந்திப் பூச்சியும் (Spider and Flies) 15-45

ஒரு பெரிய வட்டத்தின்மேல் பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். இவர்கள் 'ஈக்கள்'. ஒருவனை வட்டத்திற்கு மத்தியில் உட்காரவைக்கவும். இவன் 'சிலந்திப்பூச்சி'. 'Go' என்றதும் ஈக்களெல்லாம் கைகளைத் தட்டி ஏதாவது ஓரே விதமாக சப்தம் செய்துகொண்டும், குதித்துக்கொண்டும் 'சிலந்திப் பூச்சிக்குப்' பக்கத்தில் போகவேண்டும். ஈக்கள் மைமார்ந்திருக்கும் சமயம் பார்த்து சிலந்திப்பூச்சி திடீரென்று

எழுந்து, ஈக்கள் பெரிய வட்டத்தைத் தாண்டுவதற்குள் அவர்களைத் தொடவேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள் சிலந்திப் பூச்சியுடன் சேர்ந்துகொண்டு விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.



ஈக்களும் சிலந்திப் பூச்சியும்

18. நடுச்சாம நரி (Midnight Fox) 15-45

'ஈக்களும் சிலந்திப் பூச்சியும்' விளையாட்டைப்போலவே பிள்ளைகளை நிற்கவைக்கவும். மத்தியில் உட்கார்ந்திருப்பவன் '**நரி**'. 'Go' என்றதும் வட்டத்திலிருக்கும் பிள்ளைகள் நரியை நோக்கி நடக்கவேண்டும். பிள்ளைகள் நடக்கும்பொழுது ஒவ்வொரு அடிக்கும் (Step) நின்று "மணி என்ன ?' என்று கேட்கவேண்டும். இதற்கு நரி, ஏதாவது ஒரு நேரத்தைச் சொல்லவேண்டும். (உ-ம். இரண்டு மணி.) இப்படியாக முன்னல் நடந்து வரும்பொழுது பிள்ளைகள் மணி நேரத்தைக்கேட்கவும். நரி அதற்கு ஏதாவது ஒரு நேரத்தைச் சொல்லிக்கொண்டும் இருக்கவேண்டும். 'நரி' "பன்னிரண்டு மணி" என்று சொன்னல், பையன்கள் வட்டத்திற்குத்

திரும்பி ஓடிவிடவேண்டும். நரி உடனே எழுந்து அவர்
களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள்
நரியுடன் சேர்ந்து திரும்ப விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

19. இங்கே வா (Come Here) 15-30

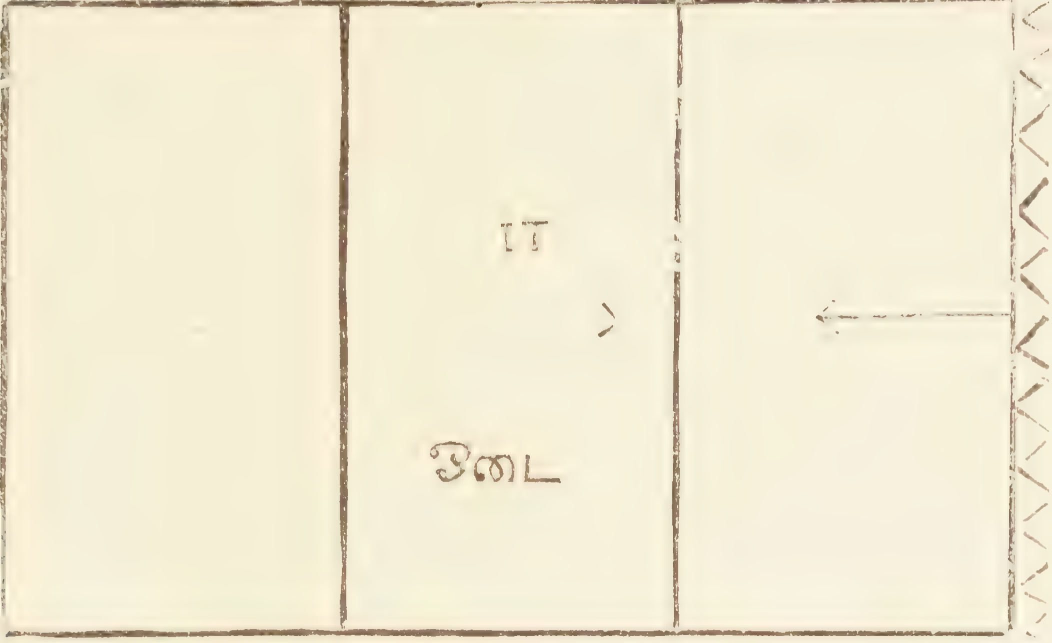
இரண்டு சமதூரக் கோடுகளைச் சுமார் 40 அடி தூரத்
தில் குறிக்கவும். ஒரு கோட்டில் பிள்ளைகளை நிற்க வைக்கவும்.
இந்த இரண்டு கோட்டிற்கும் மத்தியில் 'It' நிற்கவேண்டும்.
'It' பையன்களைப் பார்த்து 'இங்கே வா' என்று கூப்பிட
வேண்டும். பிள்ளைகள் எல்லோரும் எதிர்ப்பக்கம் உள்ள
கோட்டிற்கு ஓடவேண்டும். அப்படி ஓடும்பொழுது 'It
இவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப்பட்டவர்க
ளெல்லாம் 'It' உடன் சேர்ந்துகொண்டு விளையாட்டை
திரும்பவும் ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பு.—இதே விளையாட்டை எல்லோரும் நொண்டி அடித்தும்
விளையாடலாம். 'It' உம் நொண்டி அடித்துத்தான் தொடவேண்டும்.
இதில் தொடுவது மட்டுமல்லாமல், தொடுகிறவனை மற்றகாலை ஊன்றும்
படி செய்யவேண்டும்.

20. ஓடையைத் தாண்டு (Cross the Ford) 15-30

சுமார் 80' X 40' நீண்ட சதுரம்போட்டு இதற்கு
மத்தியில் சுமார் 25 அடி தூரத்தில் இரண்டு கோடுகள்
போடவும். ஒருவனை மத்தியிலுள்ள இரண்டு கோடுகளுக்
கும் மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். மற்ற பிள்ளைகளை ஒரு
பக்கத்தின் அகலக்கோட்டிற்கு வெளியே நிற்கவைக்கவும்.
'[illegible]' என்றதும் பையன்கள் மத்தியிலுள்ள கோடுகளைத்
தாண்டி எதிர்ப்பக்கம் ஓடவேண்டும். அப்பொழுது மத்தி

யில் நிற்பவன், பக்கத்திலுள்ள இரண்டு கோடுகளையும் தாண்டினால், அதற்குள் ஓடுகிறவர்களில் ஒருவனைத் தொடவேண்



ஓடையைத் தாண்டு

டும். தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவனை பக்கத்தில் நிற்க வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

21. முதுகுக்கு முதுகு (Back to Back)

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்களை முதுகுக்கு முதுகு திருப்பி நிற்கவைக்கவும். உபாத்தியாயர் "மாற்று" (Change) என்று சொன்னவுடன் பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் தன் ஜோடியை விட்டுவிட்டு வேறு ஒருவனைப் பிடித்து முதுகுக்கு முதுகு திரும்பி நிற்கவேண்டும். இதே சமயத்தில் தனியாக நின்றுகொண்டிருந்தவனும் ஒருவனுடன் சேர்ந்து முதுகுக்கு முதுகு திரும்பி நின்றுகொள்ள வேண்டும். ஜோடி கிடைக்காதவனுக்கு ஏதாவது தண்டனை கொடுத்து விளையாட்டை தொடர்ந்து செய்யவும்.

22. சகோதரர்கள் (Brothers) 20-60

ஒரு பெரிய வட்டத்திற்கு வெளியே பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாக நிற்கவைக்கவும். ஜோடியில் உள்பக்கம் இருப்பவர்கள் இடது பக்கமாகவும், வெளிப்பக்கம் இருப்பவர்கள் வலது பக்கமாகவும் திரும்பி நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் உள்பக்கம் இருப்பவர்கள் இடது புறமாகவும் வெளிப்பக்கம் இருப்பவர்கள் வலது புறமாகவும் வட்டக்



சகோதரர்கள்

கைச் சுற்றி வெளியே ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். Stop (நில்) என்றதும், பையன்களில் ஒவ்வொருவனும் தன்னைச் சேர்ந்தவனைப் பார்த்துப் பிடித்து, கை கோர்த்துக்கொண்டு வட்டத்திற்கு வெளியே உட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும். எந்த ஜதை கடைசியில் உட்காருகிறதோ, அந்த ஜதைக்கு ஏதாவது ஒரு தண்டனை (தோப்புக் கரணம் Etc.) கொடுக்கவும்.

குறிப்பு.—'Stop' என்று சொன்னபிறகு பையன்கள் வட்டத்தின் உள்ளே ஓடலாம்.

23. இரண்டு சுற்று (Two Times Around) 16-40

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர, மற்றவர்களை ஒரு வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி ஒருவன் முதுகைத் தொட்டுவிட்டு வேகமாக வட்டத்தை இரண்டு சுற்று சுற்றி அந்த இடத்தில் வந்து நிற்கவேண்டும். தொடப்பட்டவன் 'It' ஐத் துரத்தி இரண்டு சுற்று வருவதற்குள் தொட வேண்டும்; தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவன் 'It' ஆக வேண்டும். தொடாவிட்டால், தொடமுடியாதவன் 'It' ஆக வந்து விளையாட்டைத் திரும்ப ஆரம்பிக்கவும்.

24. ஜோடியைப் பார் (Find a Partner)

பிள்ளைகளை இரண்டு வட்டங்களாக நிற்கவைக்கவும். உள் வட்டத்திலுள்ளவர்கள் உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். வேறு ஒரு பையனை மத்தியில் நிற்க வைக்கவும். மத்தியில் நிற்பவன் 'Go' என்றதும் வெளிவட்டத்திலுள்ளவர்கள் வலதுபுறமாக வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடவேண்டும். மத்தியில் நிற்பவன் 'நில்' என்றதும் ஓடுகிற ஒவ்வொருவரும் உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு முன்னால் வந்து நிற்கவேண்டும். இதே சமயத்தில் மத்தியில் நிற்பவனும் ஒருவனுக்கு முன்னால் நிற்கவேண்டும். இடம் இல்லாதவனை மத்தியில் நிறுத்தி விளையாட்டை தொடர்ந்து செய்யவும். (இப்பொழுது முதலில் உட்கார்ந்திருந்தவர்கள் ஓடவேண்டும்.)

25. பானை உடைந்தது (Pot Broken) 15-40

பையன்களை ஒரு வரிசையாக உட்காரவைக்கவும். ஒருவனை இவர்களுக்கு முன்னால் சுமார் 8 அடி தூரத்தில் உட்காரவைக்கவும். பையன்களுக்குப் பின்னால் சுமார் 40 அடி தூரத்தில் ஒரு உத்தியைக் குறிக்கவும்.

றன்னால் உட்கார்ந்திருப்பவன் ஏதாவது ஒரு கதையைச் சொல்லவேண்டும். பிள்ளைகள் கதையைக் கவனமாகக் கேட்பதுபோல் 'உம், உம்' என்று சொல்லிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். திடீரென்று கதை சொல்பவன் 'பானை உடைந்தது' என்று சொல்வான். அப்பொழுது பையன்கள் எழுந்து தங்கள் பின்னால் இருக்கும் உத்திக்கு ஓடவேண்டும். கதை சொன்னவன் இவர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப்பட்டவன் முன்னால் வந்து வேறு கதை சொல்லி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

26. பேப்பந்து (Pai Panthu) 15-30

பிள்ளைகளைக் கால் பந்து மைதானத்தில் கொஞ்சம் தூரந்தூரமாக நிற்கவைக்கவும். உபாத்தியாயர் ஒரு டென்னிஸ் பந்தை மேலே எறியவேண்டும். அந்தப் பந்தைப் பையன்களில் யாராவது பிடித்து மற்றவர்களைக் குறிபார்த்து எறியவேண்டும்.

(இந்த விளையாட்டில் அடிக்கும் தப்பவேண்டும்; மற்றவர்களை அடிக்கவும் தயாராக இருக்கவேண்டும். பந்து அடிபடாமல் வெளியே போய்விட்டால் யாராவது போய் எடுத்து வீசலாம்.)

27. வெளியே தள்ளு (Push out of Circle) 15-30

சுமார் 15 அடி வட்டத்திற்குள் பிள்ளைகளை நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் பையன்கள் ஒருவனை ஒருவன் வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளவேண்டும். வெளியே போனவர்கள் திரும்ப உள்ளே வரக்கூடாது. கடைசியில் எவன் வட்டத்திற்குள் நிற்கிறானோ அவன் கெட்டிக்காரன்.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டில் எல்லோரும் கைகளைப் பின்பக்கம் கட்டிக்கொண்டு நொண்டி அடித்து மற்றவர்களைப் புஜங்களால் இடித்து

வெளியே தள்ளலாம். இதில் வெளியே போனவர்களும், காலை ஊன்றினவர்களும் ' அவுட் ' (Out).

28. கடைசி ஜோடி வா (Last couple out)

பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாக, ஒரு ஜோடிக்குப் பின்னால் மற்றொரு ஜோடியை நிற்கவைக்கவும். முன் ஜோடிக்கு சுமார் 20 அடி தூரத்தில் ஒரு கோடுபோட்டு அந்த கோட்டின்மேல் ஒரு பையனை ('It') இவர்களுக்கு முதுகைக்



கடைசி ஜோடி வா

காட்டிநிற்கவைக்கவும். இவன் (Last Couple out) 'கடைசி ஜோடி வெளியே வா' என்றதும், கடைசியில் இருக்கும் ஜோடியில் இருவரும் 'It' க்கு வலதுபுறம் ஒருவனும், இடதுபுறம் ஒருவனுமாக அவனுக்கு முன்னால் ஓடி இருவரும் சேர்ந்துகொள்ளவேண்டும். 'It' இந்த இருவரில் ஒருவன் கோட்டைத் தாண்டினதும், அவர்கள் திரும்பச் சேருவதற்குள் இருவரும் ஒருவனைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். தொடப் பட்டவன் 'It' ஆகவேண்டும். 'It' உம் மற்றவனும் சேர்ந்து வரிசையின் முன்னால் நின்று கொள்ளவேண்டும்.

29. திருடனும் போலீஸ்காரனும்

(Thief and constable) 20-80

பிள்ளைகளை சுமார் 4 அல்லது 5 வரிசைகளாக, ஒவ்வொருவருக்கும் சுமார் 6 அடி தூரத்தில் வரிசையாக நிற்க வைத்து கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டி இருபக்கங்களிலுள்ள பையன்கள் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளச் செய்யவேண்டும். உபாத்தியாயர் (ரைட் டர்ன்) 'வலம்' என்று சொன்னதும் பிள்ளைகள் எல்லோரும் கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டியபடியே வலது பக்கம் திரும்பி இருபக்கங்களிலுள்ள



திருடனும் போலீஸ்காரனும்

பையன்களுடைய கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். (லெப்ட் டர்ன்) 'இடம்' என்று சொன்னால் முன்போலத் திரும்பி நிற்கவேண்டும்.

வேறு இரண்டு பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் 'திருடனாகவும்' மற்றவனைப் 'போலீஸ்காரனாகவும்' நியமிக்கவும். 'Go' என்றதும் போலீஸ்காரன். திருடனைத் துரத்தித் தொட வேண்டும். உபாத்தியாயர் சாயா சமயங்களில் 'ரயிட் டேன்,' 'லெப்டேன்' என்று சொல்லவேண்டும். வரிசையில் நிற்பவர்கள் இதற்குத் தகுந்தாற்போல் உடனுக்குடனே கைகளைப் பக்கங்களில் விரித்தபடியே திரும்பவேண்டும். இப்படித் திரும்பும்பொழுது போலீஸ்காரன் திருடனைத் தொடமுடியாமல் போய்விடும். இருவரும் ஓடும்பொழுது பிள்ளைகளின் கைகளுக்கு அடியில் நுழைந்தாவது, கைகளை அறுத்துக் கொண்டாவது நடக்கக்கூடாது. திருடன் தொடப்பட்டால் வேறு இருவரை நியமிக்கவும்.

குறிப்பு:—Right turn' 'Left turn சொல்வதற்குப்பதிலாக Whistle வைத்துக்கொள்வது நலம்.

30. வண்ணான் மாத்து (Whip Tag) 15-30

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்களை ஒரு வட்டமாக உள்புறம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். பையன்கள் கைகளைப் பின் பக்கமாகக் கட்டிக்கொண்டு (Stand-at-ease position) நிற்கவேண்டும். ஒருவனிடத்தில் ஒரு (Sweater) திரியைக் கொடுக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் 'It' பையன்களைச் சுற்றி ஓடி அந்தத் திரியை ஒரு பையன் கையில் கொடுத்துவிட்டு வேகமாக ஓடிவிடவேண்டும். திரியை வாங்கினவன் தன் வலது பக்கத்தில் இருப்பவனைத் திரியால் முதுகில் அடிக்கவேண்டும். வலது பக்கத்தில் நிற்பவன் இதைத் தெரிந்துகொண்டு அடிக்குத் தப்பிக்கும்பொருட்டு வட்டத்திற்கு வெளியே ஒரு சுற்று சுற்றிவந்து தன் இடத்தில் நிற்கவேண்டும். அப்படி நின்றபிறகு அவனை அடிக்கக்

கூடாது. திரும்ப விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும். (மூன் திரியைக் கொடுத்தவன் திரி வைத்திருப்பவன் இடத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும்)

31. அணில்கள் (Squirrels in Trees) 20-60

நான்கு, நான்கு பிள்ளைகளாகக் கொஞ்சங் கொஞ்சத் தூரத்தில் நிற்கவைக்கவும். பிறகு இந்த நான்கு பிள்ளைகளில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒருவனை மத்தியில் நிற்கவைத்து மற்ற மூவரும் கைகளைக் கோர்த்து அவனைச் சுற்றி நிற்க வேண்டும். வேறு ஒருவனைத் தனியாக வெளியே நிற்க வைக்கவும். இதில் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் 'மரங்கள்'. மத்தியில் நிற்பவர்களும் தனியாக வெளியே நிற்பவனும் 'அணில்கள்'. 'Go' என்றதும் 'அணில்கள்' ஒவ்வொன்றும் தங்கள் தங்கள் மரத்தைவிட்டு வேறு மரத்தில் ஓடிப் புகுந்து கொள்ளவேண்டும். தனியாக நிற்கும் அணிலும், காலியான ஒரு மரத்தில் புகுந்து கொள்ளும். அப்படிப் புகுந்து கொண்டால் வேறு ஒரு அணிலுக்கு இடம் இல்லாமல் போய்விடும். இதேமாதிரி திரும்ப 'Go' என்று சொல்லி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.



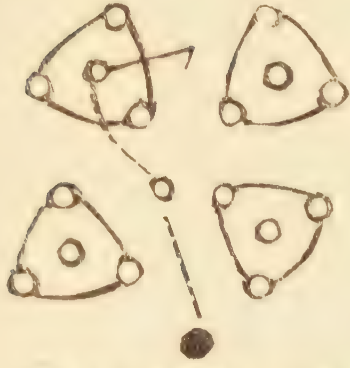
அணில்கள்

குறிப்பு:—சில நேரத்திற்குப் பிறகு மரமாக நிற்கும் பையன்களை அணிலாக மாற்றவேண்டும். பிள்ளைகள் அதிகம் இல்லாவிட்டால் மரங்களுக்கு மூன்று, மூன்றுபேர் நிற்பதற்குப் பதிலாக இரண்டு, இரண்டு பேராக நிற்கவைக்கவும். ஒரு அணிலுக்குப் பதிலாக இரண்டு மூன்று அணில்களை முதலிலேயே வெளியே நிறுத்தி விளையாடலாம்.

32. அணில்கள் (வேறு விதம்)

(Squirrels in Trees-Variation) 20-60

முன் விளையாட்டைப் போலவே பிள்ளைகளை நிறுத்தவேண்டும். இரண்டு அணில்களை வெளியே நிறுத்த வேண்டும். ஒன்று "ஓடும் அணில்"; மற்றது 'துரத்தும் அணில்'. 'Go' என்றதும் (முன் விளையாட்டைப்போல் எல்லா அணில்களும் ஓடக்கூடாது); ஒரு அணில் மற்ற அணிலைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். 'ஓடும் அணில்' தப்



அணில்கள் (வேறு விதம்)

பித்துக் கொள்வதற்காக ஒரு மரத்தில் புகுந்து கொள்ளவேண்டும். அந்த மரத்தில் முன் நின்று கொண்டிருந்த அணில் வெளியே வந்து துரத்தும் அணிலுக்குத் தப்பவேண்டும். 'துரத்தும்' அணில் 'ஓடும்' அணிலைத் தொட்டுவிட்டால் 'ஓடும்' அணில் துரத்தும் அணிலாகவும், 'துரத்தும் அணில்' ஓடும் அணிலாகவும் உடனே மாறவேண்டும்.

33. பாம்பாட்டி (Snake Catcher) 15-40

பிள்ளைகளில் ஒருவனை 'It' ஆக நியமித்து, அவனிடத்தில் சுமார் 10 அடிக் கயிற்றைக் கொடுக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' இந்தக் கயிற்றைத் தரையில் இழுத்துக் கொண்டே வேகமாக ஓடவேண்டும். மற்றவர்கள் 'It' ஐத் துரத்தி அந்தக் கயிற்றைக் கையால் பிடிக்கவேண்டும். (காலால் மிதிக்கக்கூடாது). யார் கயிற்றைக் கையால் பிடிக்கிறானோ அவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும்.

34. எத்தனை விரல் (How many fingers) 16-40

பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாக ஒரு வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். ஜோடியிலிருப்பவர்கள் ஒருவனுக்குப் பின்னால் மற்றவன் நிற்கவேண்டும். 'Ready' என்றதும், பின்னால் இருப்பவர்கள் முன்னால் இருப்பவர்களின் முதுகின் மேல் ஏறிக்கொள்ளவேண்டும். ஏறி இருப்பவர்களில் ஒரு



எத்தனை விரல்

வன் தன் கையில் சில விரல்களை நீட்டவேண்டும். தன் குதிரை எத்தனை விரல் என்று சொல்லவேண்டும். தப்பிதமாகச் சொல்லிவிட்டால் இதேமாதிரி அடுத்த ஜோடியில் மேல் பையன் விரல்களைக் காட்டவேண்டும். அவன் குதிரை எத்தனை விரல் என்று சொல்லவேண்டும். சரியாகச் சொல்லிவிட்டால் மேல் இருப்பவர்களெல்லாம் கீழே இறங்கி, கீழ் இருப்பவர்களெல்லாம் மேலே ஏறிக்கொண்டு விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

35. சோம்பேறிக் குதிரைக்காரன் (Lazy Rider) 16-40

பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாக ஒரு வட்டத்திற்கு வெளியே உள் பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். 'Ready'

என்றதும் ஒவ்வொரு ஜோடியிலிருக்கும் ஒருவன் மற்றவன் முதுகின்மேல் ஏறிக்கொள்ள வேண்டும். (குதிரைகள் கால்களை அகட்டி நிற்கவேண்டும்) 'Go' என்றதும் மேலே இருப்பவர்கள் இறங்கி வட்டத்தை வலது பக்கமாக ஒரு சுற்று



சோம்பேறிக் குதிரைக்காரன்

சுற்றி ஓடி, தன் குதிரையினிடம் வந்ததும் குதிரையின் இரண்டு கால்களுக்கு மத்தியில் நுழைந்து திரும்ப வெளியே வந்து குதிரையின்மேல் ஏறிக்கொள்ள வேண்டும். கடைசியில் ஏறினவனுக்கும் அவன் குதிரைக்கும் ஏதாவது தண்டனை (தோப்புக்கரணங்கள்) கொடுக்கவும். பிறகு குதிரைகளை குதிரைக்காரர்களாகவும், குதிரைக்காரர்களைக் குதிரைகளாகவும் வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

36. பால் டேக் (Ball Tag) 12-30

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்களை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை மத்தியில் நிற்க வைக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் ஒரு பந்தை (Volley Ball அல்லது Foot Ball) அவர்களுக்குள் எறிந்து கொள்ளவேண்

டும். மத்தியில் நிற்பவன் ஓடிப் பந்தைத் தொடவேண்டும். பந்தை 'It' தொட்டுவிட்டால் கடைசியாகப் பந்தை எறிந்தவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

37. புட்பால் டேக் (Foot Ball Tag) 12-30

'பால் டேக்' போலவே. ஆனால் சுற்றியுள்ள பையன்கள் பந்தை, கையால் எறிந்துகொள்வதற்குப் பதிலாக கால்களால் தட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

38. குதிரைப் பந்து (Mount Ball)

பிள்ளைகளை ஜோடி ஜோடியாய் ஒரு வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். ஜோடிகள் சுமார் ஆறு அடி தூரத்தில் நிற்க வேண்டும். Ready என்றதும் ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒருவன் மற்றவன் முதுகின்மேல் குதிரை ஏறிக்கொள்ளவேண்டும். கீழே இருப்பவர்கள் கால்களை அகட்டி முழங்கால்களின்மேல் கைகளை வைத்துக் குனிந்து நிற்கவேண்டும். மேல் இருப்பவர்களில் ஒருவனிடத்தில் ஒரு பந்தைக் (வாலிபால் அல்லது புட்பால்) கொடுக்கவும்.



குதிரைப் பந்து

'Go' என்றதும் மேல் இருப்பவர்கள் அந்தப் பந்தைக் கீழே விடாமல் எறிந்து அவர்களுக்குள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். கீழே இருப்பவன் உடம்பை ஆட்டி மேலே இருப்பவன் பந்தை பிடிக்க முடியாமல் செய்யலாம் (கால்களை நகர்த்தக் கூடாது; நிமிரவும், அதிகமாக குனியவும் கூடாது. உடம்பைப் பக்கங்களில் ஆட்டலாம்.) மேலே இருப்பவனில் ஒருவன் பந்தைப் பிடிக்காமல் தவறிக் கீழே

விட்டு விட்டால், கீழே இருப்பவர்கள் மேல் இருப்பவர்களின் மேல் குதிரை ஏறி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

39. கால்கள் மத்தியில் பந்தை எறிதல்
(Circle stride Ball) 15-30

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்களை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் கால்களை நன்றாக அகட்டி நிற்க வேண்டும். (ஒவ்வொருவருடைய கால்களும் இருபக்கங்களிலுமுள்ளவர்களின் கால்களைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.) ஒருவனிடத்தில் ஒரு பந்தைக் (வாலிபால் or புட்பால்) கொடுத்து மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். மத்தியில் நிற்பவன் பந்தை வட்டத்தில் நிற்பவர்களின் கால் சந்தில் புகுந்து போகும்படி எறிய வேண்டும். இவர்கள் கைகளினால் தடுத்துக் கொள்ளலாம். எவன் பந்தை கால்களினிடையில் விட்டு விடுகிறானோ அவன் மத்தியில் வந்து நின்று விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.



கால்கள் மத்தியில் பந்தை எறிதல்

40. கால்களுக்கு மத்தியில் பந்தை உருட்டு
(Circle Channel Ball) 16-40

பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக வலது பக்கம் திரும்பி கால்களை அகற்றி நிற்கவைக்கவும். இவர்களில் ஒருவனிடத்தில் ஒரு பந்தைக் (வாலியால் or புட்பால்) கொடுக்கவும். 'It' ஐ வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் பிள்ளைகள் கால்களுக்கு

மத்தியில் முன் பக்கமாகவோ, அல்லது பின் பக்கமாகவோ பந்தை உருட்ட வேண்டும் 'It' பந்தைத் தொடவேண்டும். 'It' பந்தைத் தொட்டுவிட்டால் கடைசியாகப் பந்தை உருட்டினவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

41. த்ரீ டீப் (Three Deep) 18-62

பிள்ளைகளில் இரண்டு பேரைத் தவிர மற்றவர்களை இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்து ஒரு கட்சியை வட்டமாக ஒருவருக்கொருவர் சுமார் நான்கு அடி தூரத்தில் உள் பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். மற்ற பிள்ளைகளை வட்டத்தில் நிற்பவர்களின் ஒவ்வொருவனுக்குப் பின்னால் ஒருவனை நிற்கவைக்கவும். (அதாவது ஜோடி ஜோடியாக வட்டத்தில் நிற்கவேண்டும்). மற்றுமுள்ள இருவரில் ஒருவன் 'Runner' (ஓடுகிறவன்); மற்றவன் 'Chaser' (துரத்துகிறவன்). இவர்கள் இருவரும் வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் துரத்துகிறவன் ஓடுகிறவனைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். Runner தப்பிக்கும் பொருட்டு வட்டத்தில் நிற்கும் ஏதாவது ஒரு ஜோடியின் முன்னால் நின்றுகொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது ஜோடியில் பின்னால் நிற்பவன் ஓடுகிறவனாகவேண்டும். துரத்துகிறவன் ஓடுகிறவனைத் தொட்டுவிட்டால், ஓடுகிறவன் துரத்துகிறவனாகவும் துரத்துகிறவன் ஓடுகிறவனாகவும் மாறவேண்டும்.


த்ரீ டீப்

குறிப்பு:—ஓடுகிறவன் தப்பிக்கும் பொருட்டு வட்டத்தில் உள்நுழைந்தால் அவனுடைய வலது அல்லது இடது பக்கத்தின் ஜோடிக்கு முன்தான் நிற்கவேண்டும். உள் நுழைந்து இரண்டு மூன்று ஜோடிகளைத் தாண்டிப் பிறகு நிற்கக்கூடாது.

42. த்ரீ டீப் (Three Deep-Variation) 18-39

முன் விளையாட்டுப் போலவே; ஆனால் ஒவ்வொரு ஜோடியும் ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவர் நிற்பதற்குப் பதிலாக, முகத்துக்கு முகம் பார்த்து (face to face) நிற்க வேண்டும். 'Runner' (ஓடுகிறவன்) தப்பித்துக் கொள்வதற்கு ஜோடியின் மத்தியில் புகுந்து யார் பக்கமாவது முதுகைக் காட்டி நிற்கவேண்டும். இப்படி நிற்பவனின் முதுகுப்பக்கம் நிற்பவன் 'ஓடுகிறவன்' ஆகவேண்டும்.

43. த்ரீ டீப் (Three Deep-Variation) 18-62

'த்ரீ டீப்' போலவே; ஆனால் ஜோடிகள் ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவர் நிற்பதற்குப் பதிலாக இருவரும் ஜோடியாகக் கைகளைக் கோர்த்து இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு பக்கங்களில் நிற்கவேண்டும். 'Runner' (ஓடுகிறவன்) தப்பித்துக் கொள்வதற்கு ஜோடியில் நிற்கும் ஒருவனுடைய கையைக் கோர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்பொழுது மற்றப்பக்கம் இருக்கும் மூன்றாவது பையன் (Runner) ஓடுகிறவனாகவேண்டும்.

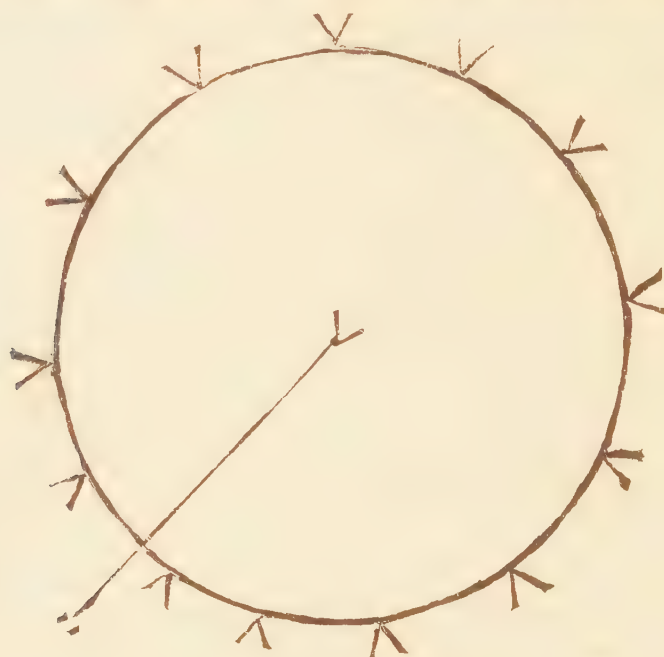
44. இருவர் மூவர் (Twos and Threes)

பிள்ளைகளை கை கோர்த்துக்கொண்டு வட்டமாக நிற்க வைக்கவும். உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்று 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் கைகளைப் பிடித்தபடியே வலது பக்கமாக குதித்துக் குதித்து ஓடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். உபாத்தியாயர் "மூன்று" என்றால் பிள்ளைகள் ஓடுவதை நிறுத்தி மூன்று மூன்று பேர்களாகச் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும். இடம் இல்லாதவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கி திரும்பவும் விளையாடவேண்டும். உபாத்தியாயர் எந்த நம்பர்

சொல்லுகிறரோ அந்த நம்பர் பிரகாரம் பிள்ளைகள் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

45. கயிற்றைத் தாண்டுதல் (Rope Jump) 10-25

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். ஒரு கயிற்றின் முனையில் கொஞ்சம் கனமாக ஏதாவது கட்டவும்.



கயிற்றைத் தாண்டுதல்

உபாத்தியாயர் வட்டத்தின் மத்தியில் நின்று அந்தக் கயிற்றை வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகளின் கால்களுக்கு அடியில் வரும்படி சுற்றவேண்டும். கயிறு சுற்றிவரும் பொழுது பிள்ளைகள் கயிற்றைத் தாண்டிக் கொள்ளவேண்டும். கயிற்றைத் தாண்டாமல் தடுத்தவர்களை விளையாட்டை விட்டு நீக்கவும்.

46. நம்பர் பந்து (Spud Ball) 15-30

பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வரிசையாக நம்பர் கொடுத்து வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். ஒருவனிடத்தில் ஒரு பந்தை (டென்னிஸ் பந்து அல்லது துணிப்பந்து)

கொடுக்கவும். இவன் மத்தியில் நின்று அங்குள்ளவர்களின் ஏதாவது ஒரு நம்பரைச் சொல்லிப் பந்தை மத்தியில் வைத்துவிட்டு ஓடிவிடவேண்டும். மற்றவர்களும் ஓடிவிட வேண்டும். அவன் சொன்ன நம்பர் உள்ள பையன் உடனே அந்தப் பந்தை எடுத்து அந்த இடத்தில் நின்று ஓடுகிறவர்களில் ஒருவனைப் பந்தால் அடிக்கவேண்டும். அடிபட்டால் அடிபட்டவனுக்கு ஒரு 'பிளாக் மார்க்'; அடி தவறிவிட்டால் அடித்தவனுக்கு ஒரு 'பிளாக் மார்க்'. பிறகு அடிபட்டவன் அல்லது அடித்து தவறினவன் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும். மூன்று 'பிளாக் மார்க்குகள்' ஒருவனுக்குக் கிடைத்துவிட்டால், அவனுக்கு ஏதாகிலும் ஒரு தண்டனை கொடுக்கவும்.

47. வட்டத்திற்குள் இழு (Pull into Circle) 10-20

பிள்ளைகளை வட்டமாகக் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கவைக்கவும். இவர்களுக்கு மத்தியில் எட்டு அடி முழு விட்டம் (Diameter) கொண்ட ஒரு வட்டம் போடவும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் கைகளை விடாமல் இருபக்கங்களிலிருப்பவர்களையும் வட்டத்திற்குள் இழுத்து வட்டத்தை மிதிக்கும்படி செய்யவேண்டும். வட்டத்தை மிதித்தவர்களை வெளியே தள்ளி, திரும்ப விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும். பிள்ளைகள் குறையக்குறைய மத்தியிலுள்ள வட்டத்தைச் சிறியதாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். கடைசிவரை வட்டத்தை மிதிக்காமலிருப்பவன் கெட்டிக்காரன்.

குறிப்பு:—கரிலாக் கட்டைகளிருந்தால் சில கட்டைகளை மத்தியில் நிறுத்தி, அவைகளைத் தள்ளினவர்களை வெளியே அனுப்பிவிடலாம். அடிக்கடி மத்தியில் வட்டம் போடும் சிரமம் இருக்காது.

48. சவாரிச் சண்டை (Rider Fight) 18-60

இந்த விளையாட்டிற்கு மூன்று மூன்று பேராகச் சேர்ந்து கொள்ளவேண்டும். ஒருவன் குதிரை, மற்றவன் சவாரி செய்பவன்; மற்றொருவன் காவல்காரன். 'Ready' என்றதும் சவாரி செய்கிறவர்களெல்லாம் குதிரைகளின் தோளின்மேல் உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். காவல்காரர்கள் குதிரைகளின் பக்கத்தில் நின்றுகொள்ளவேண்டும். 'Go' என்றதும்



சவாரிச் சண்டை

சவாரி செய்கிறவர்கள் ஒருவரைக்கொருவர் இழுத்துக் கீழே தள்ளவேண்டும். குதிரைகள் அவர்களுக்குத் தகுந்தாற்போல் நடக்கவேண்டும். காவல்காரர்கள் சவாரி செய்கிறவர்கள் கீழேவிழுந்தால்மட்டும் பிடிக்கவேண்டும். மற்ற சமயங்களில் தொடக்கூடாது.

குறிப்பு:- இந்த விளையாட்டை மிகவும் ஜாக்கிரதையாக விளையாடவேண்டும். முரட்டுத்தனமாக விளையாடினால் அபாயம் நேரிடும்.

அத்தியாயம் 3

ரிலே விளையாட்டுகள்
(RELAY GAMES)

ரிலே விளையாட்டுகளை நடத்த உபாத்தியாயர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விதிகள் ;—

1. ஒரு கட்சிக்கு 8 பிள்ளைகளுக்கு அதிகமாக வைத்து விளையாடுவது உசிதமல்ல. ஆறு பிள்ளைகளுக்குக் குறையக்கூடாது.

2. புறப்படும் எல்லையையும் (Starting line) உத்தியை யும் நன்றாகத் தெரியும்படி குறிக்கவேண்டும். உத்திக்கு வெறும் கோடுமட்டும் போட்டுக் கொள்வதற்குப் பதிலாக ஏதாவது ஒரு வஸ்துவை வைத்துக்கொள்வது நலம்.

3. விளையாட்டுகளை வார்த்தைகளால் விளக்குவதைக் காட்டிலும் செய்து காட்டிவிடுவது நலம்.

4. ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் தலைவனை (Leader) நியமிக்கவேண்டும். அவனே அந்தக்கட்சியின் ஒழுங்கான நடத்தைக்கு உத்தரவாதி.

5. ஒவ்வொரு வரிசையின் கடைசிப் பையனை நன்றாகக் குறித்துக்கொள்ளவேண்டும். அவர்களை தெரிந்து கொள்வதற்கு, கழுத்திலோ தலையிலோ கைக்குட்டையை கட்டிக் கொள்ளச் செய்யலாம். அல்லது ஓடின்த பையன்கள் பின்னல் போய் ஒழுங்காக உட்கார்ந்து கொள்வது நலம். இப்படிச் செய்தால்தான் முடிவை நன்றாகக் கவனிக்க முடியும்.

6. பிள்ளைகள் நேர்மையாக விளையாடுகிறார்களா என்று கவனிக்கவேண்டும். ஏமாற்றியோ அல்லது அநீதியாகவோ விளையாடி ஜெயம்பெற விடக்கூடாது.

7. பந்துக்குப் பதிலாக கல் அல்லது கெட்டியான வஸ்துக்களை உபயோகிக்க கூடாது. "ஆல் அப் ரிலே" போன்ற விளையாட்டுகளுக்கு பாட்டில்களை உபயோகிக்கக் கூடாது.

8. முடிவைச் சரியானபடி தெரிந்துகொள்வதற்கு, புறப்படும் எல்லைக்கு (Starting line) நேராக நின்றுகொள்ள வேண்டும், முன்னால் நின்றால் சரியானபடி கவனிக்க முடியாது.



ரிலே விளையாட்டு

9. ஒரே சமயத்தில் அநேக கட்சிகளை ஒன்றாக வைத்து விளையாடக் கூடாது. இரண்டிரண்டு கட்சிகளாக வைத்து விளையாடுவது நலம்.

ரிலே விளையாட்டுகளை விளையாட சுமார் 8 கெஜ தூரத்தில் இரண்டு சமதூரக்கோடுகள் போட்டு, பிள்ளைகளை சம கட்சிகளாகப் பிரித்து கட்சிகளின் முதல் பையன்களை எட்

எட்டடி தூரத்தில் ஒரு கோட்டின்மேல் நிற்கவைக்கவும். ஒவ்வொரு கட்சியிலுள்ள பிள்ளைகள் அவரவர் கட்சியின் முதல் பையனுக்குப் பின்னால் வரிசையாக நிற்கவேண்டும். ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் முன்னால் மற்ற கோட்டின்மேல் ஒரு உத்தியைக் குறிக்கவும்.

கட்சி பிரிந்து விளையாடுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள்

ஒரு வகுப்பிலுள்ள பையன்களை சம கட்சிகளாகப் பிரித்து அடிக்கடி போட்டிகள் வைக்கவேண்டும். இந்த விளையாட்டுகளுக்கு அவ்வப்போது கட்சிகளைப் பிரித்து விளையாடுவதற்குப் பதிலாக வருஷ துவக்கத்திலேயே கட்சிகளைப் பிரித்துக்கொள்வது நலம். அப்படிப் பிரித்து விளையாடுவதினால் பல நன்மைகள் உண்டாகின்றன.

1. தினம் தினம் கட்சி பிரிக்கும் தொந்திரவு இல்லை.

2. அவ்வப்போது கட்சிகளைப் பிரித்தால் பையன்கள் எப்பொழுதும் ஒரே கட்சியில் விளையாட முடியாது. அடிக்கடி பையன்கள் வெவ்வேறு கட்சியில் விளையாடுவதனால் தன்கட்சி என்கிற அபிமானமும், சிரத்தையும் இல்லாமல் போய்விடும்.

3. கட்சியிலுள்ள ஒவ்வொருவனுக்கும் தன் தன் கட்சி ஜெயிக்கவேண்டுமென்கிற உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். விளையாட்டிலே சிரத்தையில்லாத பையனும் தன்னாலேயே கட்சி தோற்றது என்கிற ஒரு சொல்லுக்கு பயந்தாவது விளையாட்டை மிகவும் கவனத்துடனும் சுறு சுறுப்புடனும் விளையாடுவான்.

4. ஒற்றுமையை விருத்தி செய்கிறது. எப்படியெனில், 'நான்' என்பது போய் 'நாங்கள்' ஜெயித்தோம் என்பதாக உண்டாகிறது.

5. கட்சியில் கொஞ்சம் மோசமாக விளையாடும் பையனுக்கு அவன் கட்சியிலுள்ள ஒவ்வொருவனும் தங்கள் கட்சி ஜெயிக்கவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் அவனுக்கு நன்ருக விளையாடவேண்டிய முறைகளையும் உற்சாகத்தையும் கொடுப்பார்கள். இதனுல் ஒவ்வொருவனும் தலைவனுக இருக்க வேண்டிய குணங்களைக் கற்றுக்கொள்கிருன்.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டுகளில் உபாத்தியாயர் முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டியது:—பிள்ளைகள் நேர்மையாக விளையாடும்படி வற்புறுத்த வேண்டும். ஏமாற்றியோ அல்லது அநீதியாகவோ விளையாடி ஜெயம்பெற விடக்கூடாது.

கட்சிகள் பிரிக்கும் விதம்

ஒரு வகுப்பில் 40 பையன்கள் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். இவர்களைக் கட்சிக்கு 8 பையன்கள் வீதம் 5 கட்சிகளாகப் பிரிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு 'தலைவன்' (Captain) வேண்டும். வகுப்பு பையன்களைக் கொண்டே 'ஓட்' மூலமாக கேப்டன்களை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பிறகு இந்த ஐந்து கேப்டன்கள் மாறி மாறி மற்ற பையன்களைக் கூப்பிட்டு தங்கள் கட்சியில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இம்மாதிரி கட்சிகளைப் பிரித்த பிறகு கேப்டன்கள் தங்கள் தங்கள் கட்சியிலுள்ள ஒருவனை 'உதவி கேப்டனுக'த் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் பையன்கள் இஷ்டம்போல் மிருகங்கள், பறவைகள், பூக்கள், வர்ணங்கள் அல்லது தலைவர்களின் பெயர்களை வைத்துக்கொள்வது பிள்ளைகளுக்கு அதிக உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும்.

ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது கட்சிகளுக்குள் போட்டிவைத்து 'பாயிண்டுகள்' கொடுக்கவேண்டும். உதா

ரணமாக: ஜெயித்த கட்சிக்கு 2 பாயிண்டுகள். சமமாகப் போய்விட்டால் ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் 1 பாயிண்டு. தோற்ற கட்சிக்கு 0 பாயிண்டு என்பதாக வைத்துக்கொள்ளலாம். இந்த பாயிண்டுகளை கீழே காட்டியபடி ஒரு 'அட்டவணையில்' (Chart) தெளிவாக எழுதி வகுப்பறையில் எல்லோரும் பார்க்கும்படியான ஒரு இடத்தில் தொங்கவிடவேண்டும்.

Specimen Chart—மாதிரி அட்டவணை

தேதி	5-வது வகுப்பு	ஜெயித்த பாயிண்டு		மொத்த பாயிண்டு	
	விளையாட்டின் பெயர்	சிங்கம்	புலி	சிங்கம்	புலி
1-5-37	வாத்து நடை	2	0	2	0
8-5-37	நொண்டி	1	1	3	1
15-5-37	இரத ஓட்டம்	0	2	3	3
22-5-37	நொண்டி நாய்	2	0	5	3
29-5-37	வாலி பால்	2	0	7	3

குறிப்பு:—கட்சிகள் அதிகமாக இருந்தால் அதற்குத் தக்கபடி கட்டங்களை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

கட்சி பிரித்து விளையாடும் விளையாட்டுகள்
(Group Competitions)

1. நடத்தல் போட்டி (Walking Relay)

'Go' என்றதும் ஒவ்வொரு கட்சியிலுமுள்ள முதல் பையன் வேகமாகநடந்து உத்தியைச் சுற்றிவந்து தன் கட்சியிலுள்ள இரண்டாவது பையனைத் தொட்டுவிட்டுக் கடைசி

யில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். பிறகு இரண்டாவது பையன் இதேபோல நடந்துவரவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

2. ஓட்டம் (Running Relay)

'நடத்தல் போட்டி' போலவே: ஆனால், ஒவ்வொருவரும் நடப்பதற்குப் பதிலாக ஓடவேண்டும்.

3. நொண்டி (Hopping Relay)

'நடத்தல் போட்டி' போலவே. ஆனால், ஒவ்வொருவரும் நடப்பதற்குப் பதிலாக நொண்டி அடிக்கவேண்டும்.

4. குதிகால் ஓட்டம் (Heel Run Relay)

'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல் பையன் குதிகாலிலேயே நடந்துபோய் உத்தியைச் சுற்றிவந்து தன் கட்சியின் அடுத்த பையனைத் தொட்டுவிட்டுக் கடைசியில் போய் நிற்கவேண்டும். அடுத்த பையன் இதேமாதிரி நடக்கவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

5. குதித்துக் குதித்து ஓடு (Double jumping Relay)

'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல்பையன் தன் இடுப்பில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து, குதித்துக் குதித்து உத்தியைச் சுற்றிவந்து தன் கட்சியின் அடுத்த பையனைத் தொட்டுவிட்டு, கடைசியில் போய் நிற்கவேண்டும். இதேமாதிரி இரண்டாவது பையன் போகவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டிற்குக் கால்களை ஒரு துணியால் கட்டிக் கொண்டு குதித்துப் போனால் தப்பிதம் இல்லாமல் செய்வார்கள். இரண்டு துணிகள் இருந்தால் நலம். ஒருவன் போகும்பொழுது மற்றவன் கால்களைக் கட்டிக்கொண்டு தயாராக இருப்பான்.

6. குந்தி நட (Hobble Relay)

'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல்பையன் ஒரு காலை மடக்கி அந்தக் காலைப் பின்பக்கமாக இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு காலிலே நொண்டி அடித்துக் கொண்டு உத்தியைச் சுற்றி, தன் கட்சிக்கு வந்ததும் கடைசியில் போய் நிற்கவேண்டும் இதே மாதிரியாக ஒவ்வொருவரும் செய்யவேண்டும். எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

7. நொண்டியும் பின்புறம் ஓட்டமும் (Forward Hop Back-ward Run Relay)

'Go' என்றதும் முதல் பையன் நொண்டி அடித்து உத்தியைத் தாண்டினதும் இரண்டு கால்களையும் ஊன்றி பின் பக்கமாகத் தன் கட்சிக்கு ஓடி வரவேண்டும். கட்சியிலுள்ள இரண்டாவது பையன் இவனைத் தொட்டதும் நொண்டி அடித்து உத்திக்குப் போனதும் பின்பக்கமாக ஓடிவரவேண்டும். ஓடினவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பின்னால் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

8. நொண்டி வாத்து (Lame Duck Relay)

முதல் பையன் ஒரு காலை முன்பக்கமாகத் தூக்கி அந்தக் காலின் பாதத்தை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்

கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் இந்தப் பிடியை விடாமல் நொண்டி அடித்துக்கொண்டு உத்தியைச் சுற்றி வந்து தன் கட்சியின் கோட்டைத் தாண்டினதும் கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். அடுத்த பையன் அதேமாதிரி போகவேண்டும். இம்மாதிரியாக எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

9. கேலப் ஓட்டம் (Gallop Relay)

'Ready' என்றதும் முதல் பையன் ஒரு காலை முன்னும், மற்றொரு காலைப் பின்னும் வைத்து நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் இந்த நிலைமையில் (அதாவது முன்னால் இருக்கும் கால் கடைசிவரை முன்னாலேயே இருக்கவேண்டும்) குதித்துக் குதித்து ஓடி உத்தியைச் சுற்றிவந்து தன் கட்சியின் இரண்டாவது பையனைத் தொட்டுவிட்டு கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது பையன் இதேபோல குதித்துப் போகவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

10. வாத்து (Duck Relay)

'Ready' என்றதும் கட்சிகளிலுள்ள முதல் பையன் தன் கைகளைப் பக்கங்களில் தூக்கி மடக்கி கட்கத்தில் வைத்து உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்றதும் அப்படியே உட்கார்ந்த பிரகாரம் நடந்து உத்தியைச் சுற்றிவந்து தன் கட்சியின் அடுத்த பையனைத் தொட்டுவிட்டுக் கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இப்படியாக எல்லோரும் எந்தக் கட்சியில் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—சிறு பிள்ளைகளாக இருந்தால் உத்தியைத் தாண்டினதும் எழுந்து தன் கட்சிக்கு ஓடிவந்து இரண்டாவது பையனைத் தொட வேண்டும்.

11. வெட்டுக்கிளி (Grass Hopper Relay)

முன் விளையாட்டுப்போலவே; ஆனால் நடப்பதற்குப் பதிலாக குதித்துக் குதித்துப் போகவேண்டும்.

12. ரயில் வண்டி (Train Relay)

'Ready' என்றதும் ஒவ்வொருவரும் தனக்கு முன்னால் இருப்பவன் இடுப்பை கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். 'Go' என்றதும் முன்னால் இருப்பவனைத் தொடர்ந்து உத்தியைச்சுற்றி முன் இருந்த இடத்திற்குத் தங்கள் பிடிகளை விடாமல் வந்து நிற்கவேண்டும். எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக்கட்சி ஜெயித்தது. பிடியைவிட்டு முதலில் வந்தபோதிலும் தோற்றதாகக் கருதவேண்டும்.

13. தலை சுமை (Balanced article Relay)

இந்த விளையாட்டிற்கு ஒவ்வொரு கட்சியிலிருக்கும் முதல் பையனிடம் ஒரு கனமான புஸ்தகமோ அல்லது நோட்டுப் புஸ்தகமோ கொடுக்கவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னதும் கட்சியிலிருக்கும் முதல் பையன் புஸ்தகத்தைத் தலைமேல் வைத்துக்கொண்டு புஸ்தகத்தைத் தொடாமல் நடந்து உத்தியைச் சுற்றித் தன் இடம் சேர்ந்ததும் புஸ்தகத்தை எடுத்து அடுத்தவனிடம் கொடுத்துவிட்டு கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது பையன் புஸ்தகத்தைத் தலையில் வைத்துக்கொண்டு அதே மாதிரி நடக்கவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி

யில் எல்லோரும் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—புஸ்தகம் தலையிலிருந்து நழுவிக் கீழே விழும்பொழுது நடக்கக்கூடாது. புஸ்தகத்தைச் சரியாக வைத்துக்கொண்ட பிறகு தான் நடக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

14. உட்கார்ந்து எழுந்திரு (Sit and Stand Relay)

'தலை சுமை' போலவே; ஆனால் புஸ்தகத்தைத் தலையில் வைத்து நடக்கும்பொழுது, உத்திக்கும் புறப்பட்ட இடத்



உட்கார்ந்து எழுந்திரு

திற்கும் மத்தியில் உட்கார்ந்து எழுந்து, திரும்ப நடந்து உத்தியைச் சுற்றி வரும்பொழுது அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து எழுந்து, நடந்து தன் உத்தியில் போய்ச் சேர வேண்டும்.

15. கமான் பந்து (Arch Ball Relay)

ஒவ்வொரு கட்சியிலுமுள்ள முதல் பையனிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். 'Go' என்றதும் முதல் பையன் பந்தை இரண்டு கைகளாலும் தலைக்குமேல் தூக்கிப் பின்

பக்கம் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். பின்னல் இருப்பவன் பந்தை மேலே வாங்கி, அப்படியே அவன் பின்னல் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இப்படியாக, பந்து கடைசியில் இருப்பவனுக்குக் கிடைத்ததும், அவன் முன் பக்கமாக ஓடி உத்தியைச் சுற்றிவந்து, தன் கட்சியின் முன்னல் திரும்பிநின்று பந்தைத் தலைக்குமேல் தூக்கிப் பின்னல் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சிக்காரர் முதலில் செய்து முடிக்கிருர்களோ அவர்கள் ஜெயித்தவர்கள்.

குறிப்பு:—பந்தை பின்னல் இருப்பவன் ஒவ்வொருவனும், பந்தைத் தலைக்குமேல் வாங்கி, பின்னல் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். பந்தைக் கொடுக்கும்பொழுது தலைக்குமேல் தூக்கித்தான் கொடுக்கவேண்டும். பக்கங்களில் கொடுக்கக்கூடாது.

16. கணுக்கால் ஓட்டம் (Ankle-clasp Relay)

'ரெடி' (Ready) என்றதும் ஒவ்வொரு கட்சியிலுமுள்ள முதல் பையன்கள் குனிந்த கைகளால் கணுக்கால்களைப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்றதும் இதே நிலையில் நடந்து உத்தியைத் தாண்டவேண்டும். உத்தியைத் தாண்டினதும் எழுந்து ஓடிவந்து தன் கட்சியின் இரண்டாவது பையனைத் தொட்டுவிட்டு கடைசியில்போய் நின்று கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது பையன் இதேபோல் நடக்க வேண்டும். இப்படியாக எந்தக்கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக்கட்சி ஜெயித்தது.

17. மேலும் கீழும் (Over and under Relay)

கட்சியின் முதல் பையனிடம் ஒருபந்தை (Foot ball or Volley ball) கொடுக்கவும். 'Ready' என்று சொன்ன

வுடன் எல்லோரும் கால்களை அகட்டி நிற்கவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல் பையன் பந்தை இரண்டு கைகளாலும் தலைக்குமேல் தூக்கி இரண்டாவது பையனிடம் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டாவது பையன் பந்தை மேலே வாங்கினதும், குனிந்து தன் இரண்டு கால்களுக்கும் இடையில் அந்தப் பந்தை பின்னால் நிற்கும் மூன்றாவது பையனிடம் கொடுக்கவேண்டும். மூன்றாவது பையன் பந்தைக் கீழே வாங்கி உடனே பின்னால் இருப்பவனுக்கு தலைக்குமேல் தூக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். இப்படியாகப் பந்தை மேலும் கீழுமாகக் கொடுத்து, கடைசிப் பையனுக்குக் கிடைத்ததும் அவன் பந்தைக் கையில் தூக்கிக்கொண்டு உத்தியைச் சுற்றி தன் கட்சியின் கோட்டைத் தாண்டி, திரும்பி நின்று பந்தைத் தலைக்குமேல் தூக்கிப் பின்னால் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு பந்தை மேலும் கீழுமாகக் கொடுத்து கடைசியில் இருப்பவனுக்குக் கிடைத்ததும் அவன் பந்தைத் தூக்கிக்கொண்டு உத்தியைச் சுற்றி வரவேண்டும். இம்மாதிரி முதலில் எந்தக் கட்சி வருகிறதோ அந்தக்கட்சி ஜெயித்தது.

18. ஆல் அப் ரிலே (All up Relay)

இந்த விளையாட்டிற்கு ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் மூன்று அல்லது நான்கு செங்கல்கள் அல்லது Clubs (கரிலாக்கட்டைகள்) வேண்டும். இந்தச் செங்கல்களை ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் முன்னால் புறப்படும் கோட்டிற்கும், உத்திக்கும் சம தூரத்தில் போட்டு வைக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் கட்சியிலுள்ள முதல் பையன் ஓடி அந்தச் செங்கல்களை அல்லது கரிலாக்கட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக நிற்க

வைத்து விட்டு உத்தியைச் சுற்றித் திரும்பிவரும்பொழுது அவைகளை ஒவ்வொன்றாகக் கையால் தள்ளிவிட்டு, தன் கட்சியின் இரண்டாவது பையனைத் தொட்டுவிட்டு கடைசியில் போய் நிற்கவேண்டும். இரண்டாவது பையன் இதே மாதிரி செய்யவேண்டும். இம்மாதிரி எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

19. ஆல் அப் பீட் ரிலே (All up feet Relay)

முன் விளையாட்டைப் போலவே; ஆனால் செங்கல்களை அல்லது Clubகளைக் கையால் நிற்கவைத்து, திரும்பி வரும்பொழுது தள்ளுவதற்குப் பதிலாகக் காலால் நிற்கவைத்து திரும்பி வரும்பொழுது காலால் சாய்த்துவிட்டு வரவேண்டும்.

20. தோள் பிடித்து ஓடல் (Back hold Relay)

முதல் பையன் தோள்களை இரண்டாவது பையன் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் இந்தப் பிடியை விடாமல் இருவரும் ஓடி உத்தியைச் சுற்றி தங்கள் கட்சியைச் சேர்ந்ததும், முதல் பையன் கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். பிறகு இரண்டாவது பையனின் தோள்களை மூன்றாவது பையன் பிடித்துக்கொண்டு முன்போல ஓடவேண்டும். இம்மாதிரியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—இதே விளையாட்டில் இருவரும் நொண்டி யடித்துப் போகலாம், அல்லது இருவரும் குதித்துக் குதித்துப் போகலாம்.

21. பந்தை உருட்டு (Ball Roll Relay)

ஒவ்வொரு கட்சியிலுள்ள முதல் பையனிடம் ஒரு பந்தைக் (வாலிபால் or புட்பால்) கொடுக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் முதலிலிருக்கும் பையன் பந்தை ஒரு கையால் உருட்டிக்கொண்டு உத்தியைச் சுற்றி தான் புறப்பட்ட இடத்திற்கு வந்து பந்தைக் கோட்டில் நிறுத்தி விட்டு கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இதே போல் இரண்டாவது பையன் செய்யவேண்டும். இந்த மாதிரியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—பந்தை உருட்டுகிறவனுக்கு முன்னால், பந்து எப்பொழுதும் போகக்கூடாது. பந்தோடுதான் உருட்டுகிறவன் போக வேண்டும்.

22. குச்சியால் உருட்டுதல் (Pat the Ball Relay)

இந்த விளையாட்டிற்கு ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு பந்தும் (வாலிபால் or புட்பால்) ஒரு (Wand) சுமார் 4 அடி தடியும் வேண்டும்.

Ball Roll விளையாட்டுப் போலவே; ஆனால் பந்தைக் கையால் உருட்டுவதற்குப் பதிலாகத் தடியால் உருட்ட வேண்டும்.

23. காலில் உருட்டு (Foot-Ball Dribble Relay)

'பந்தை உருட்டு' போலவே; ஆனால் பந்தைக் கையால் உருட்டிப் போவதற்குப் பதிலாக, காலால் உருட்டிக்கொண்டு (Dribble) போகவேண்டும்.

24. கைகோர்த்து ஓடுதல் (Hook Arms Relay)

ஒவ்வொரு கட்சியிலுமுள்ள முதல் மூன்று பேர்கள் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு வரிசையாக நிற்கவேண்டும்.

மூவரில் பக்கங்களிலுள்ள இருவரும் உத்தியைப் பார்த்தும் மத்தியிலுள்ளவன் உத்திக்கு முதுகைக் காட்டியும் நிற்க வேண்டும். 'Go' என்றதும் இந்த நிலையில் மூவரும் ஓட-



கைகோர்த்து ஓடுதல்

உத்தியைச் சுற்றிவந்து தாங்கள் புறப்பட்ட கோட்டைத் தாண்டினதும் அடுத்த மூவர் போகவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

25. பால் பாஸ் (Ball Pass Relay)

ஒவ்வொரு கட்சியில் இருக்கும் பையன்களையும் சுமார் எட்டு, எட்டு அடி தூரத்தில் நிற்கவைக்கவும். ஒவ்வொரு கட்சியிலிருக்கும் முதல் பையனிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல் பையன் இரண்டாவது பையனுக்குப் பந்தை எறியவேண்டும். இரண்டாவது பையன் பந்தைப் பிடித்து மூன்றாவது பையனுக்கு எறியவேண்

டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சியில் கடைசி பையனுக்கு பந்து முதலில் கிடைக்கிறதோ, அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது. பந்து தவறிவிட்டால் கீழே விட்டவன் பந்தை எடுத்து, தன் இடத்தில் நின்று பந்தை எறியவேண்டும்.

26. கைக்குட்டையை எடு

(Picking the Kerchief Relay)

இந்த விளையாட்டிற்கு ஒவ்வொரு கட்சியின் உத்தியில் கட்சிக்கு ஆறு பேர்கள் இருந்தால் இரண்டு கைக்குட்டைகளும், ஒன்பது பேர்கள் இருந்தால் மூன்று கைக் குட்டைகளும் வைக்கவேண்டும்.



கைக்குட்டையை எடு

ஒவ்வொரு கட்சியிலுமுள்ள முதல் மூன்று பேர்கள் கைகளைக் கோத்துக்கொண்டு வரிசையாக நிற்கவேண்டும். 'போ' என்றதும் மூன்று பேர்களும் கைகளைவிடாமல் உத்திக்கு ஓடி மத்தியில் நிற்பவன் வாயினுல் ஒரு கைக்

குட்டையை எடுத்துக்கொண்டு தாங்கள் புறப்பட்ட இடத்திற்குத் திரும்பி வந்ததும் அடுத்த மூவர் போகவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அது ஜெயித்தது.

27. ஓடி வீசு (Run and Throw Relay)

ஒவ்வொரு கட்சியிலுள்ள முதல் பையனிடம் ஒரு பந்தைக் (வாலிபால் அல்லது புட்பால்) கொடுக்கவும். 'Go' என்றதும் முதலிலிருக்கும் பையன் பந்துடன் தனக்கு முன்னாலிருக்கும் உக்கிக்கு ஓடி திரும்பி நின்று பந்தை இரண்டாவது பையனுக்கு எறியவேண்டும். இவன் பந்தைப் பிடித்து உத்திக்கு ஓடி மூன்றாவது பையனுக்கு எறியவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

28. வீசி ஓடு (Throw and Run)

பிள்ளைகளை இரண்டு சம கட்சிகளாகப் பிரித்து தனித் தனி வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். (இரண்டு வட்டங்களும் ஒரே அளவாக இருக்கவேண்டும்) வட்டத்தின் மத்தியில் அதனதன் தலைவனை பந்துடன் நிற்கவைக்கவும். உபாத்தியாயர் விசில் கொடுத்ததும் மத்தியில் நிற்பவன் பந்தை வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவனுக்கு எறியவேண்டும். இவன் பந்தைப் பிடித்ததும் உடனே மத்தியில் நிற்பவனுக்கு எறிந்துவிட்டு வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி தன் இடத்திற்கு வந்து உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொருவரும் செய்யவேண்டும். எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—ஓடுவதற்குப் பதிலாக நொண்டி அடிக்கச் செய்யலாம். பின்புறமாக ஓடவுஞ் செய்யலாம்.

29. குரங்கு வால் (Wand-astride Relay)

இந்த விளையாட்டிற்கு ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் சுமார் நான்கடி Wand (தடி) கொடுக்கவேண்டும். அந்தத் தடியை



குரங்கு வால்

முதல் இரண்டு பேர்கள் (முதல் பையன் உத்திக்கு முதுகைக் காட்டியும் இரண்டாவது பையன் முதல் பையனைப் பார்த்துக்கொண்டும் (Face to Face) தங்கள் கால்களுக்கு மத்தியில் அந்தத் தடியைக் கொடுத்து, பின் பக்கம் தடியை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் இரண்டு பேருமாக (முதல் பையன் பின்னும், இரண்டாவது பையன் முன்னுமாக) முன் சொன்ன மாதிரி தடியைப் பிடித்துக்கொண்டு உத்தியைச் சுற்றி முன்னிருந்த இடத்திற்கு வரவேண்டும். (முதுகுப் பக்கம் ஓடினவன் கடைசிவரை முதுகுப் பக்கமே ஓடவேண்டும்.) இங்கு பின்பக்கம் ஓடினவன் (அதாவது முதல்

பையன்) தடியை மூன்றாவது பையனிடம் கொடுத்துவிட்டு, கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இப்பொழுது இரண்டாவது பையன் பின் பக்கமாவும் மூன்றாவது பையன் முன் பக்கமாகவும் தடியைக் கால்களுக்கு மத்தியில் வைத்து அதைப் பின் பக்கமாக இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து முன்போல ஓடவேண்டும். இம்மாதிரியாக எந்தக் கட்சி முதலில் வருகிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

30. இரதம் (Chariot Relay)



இரதம்

இந்த விளையாட்டுக்கு ஒரு கட்சிக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து பையன்களுக்குமேல் இருக்கக்கூடாது. கட்சிப் பையன்களை ஒருவனுக்குப் பின்னால் ஒருவனை நிற்கவைக்காமல் பக்கங்களில் நிற்கவைக்கவும். Ready என்று சொன்னவுடன் பையன்கள் பக்கங்களில் இருக்கும் பையன்களின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும்.

'Go' என்று சொன்னவுடன் பிடியை விடாமல் முன் பக்கமாக ஓடி உத்தியைச் சுற்றிவந்து கோட்டைத் தாண்ட வேண்டும். முதலில் வரும் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டை நன்றாகக் கற்றுக்கொண்ட பிறகு இதேபோல் இரண்டு அல்லது மூன்று தரங்கூடச் சுற்றி ஓடச் செய்யலாம்.

31. ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து ஓடுதல் (Get together Relay)

ஒவ்வொரு கட்சியிலுள்ள பையன்களையும் சுமார் நான்கு, நான்கடி தூரத்தில் ஒருவனுக்குப் பின்னால் ஒருவனாக நிற்கவைக்கவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னவுடன், ஒவ்வொரு கட்சியிலுமுள்ள கடைசிப் பையன் வந்து அவனுக்கு முன்னாலிருக்கும் பையன் வலது பக்கம் ஓடி அவன் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு இருவருமாக ஓடிவந்து அவர்களுக்கு முன்னாலிருக்கும் பையன் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்படியாக எல்லோரும் சேர்ந்து இடுப்புப் பிடியை விடாமல் முன்னாலிருக்கும் உத்தியைத் தாண்ட வேண்டும். இந்த விளையாட்டின் முடிவு (Chariot Relay) இரதம் விளையாட்டுப் போலவே தானிருக்கும்.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டிற்கு ஒரு கட்சிக்கு 4 அல்லது 5 பையன்களுக்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடாது.

32. தடியைத் தாண்டுதல் (Jump Stick Relay)

ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு Wand (சுமார் 4 அடித் தடி) கொடுக்கவும். 'Go' என்று சொன்னதும் முதல் பையன் Wandஐத் தூக்கிக்கொண்டு உத்தியைச் சுற்றிவர வேண்டும். இதற்குள் இரண்டாவது பையன் தன் கட்சி

யில் ஒரு பக்கம் நின்றுகொள்ள வேண்டும். முதல் பையன் வந்ததும் தடியின் ஒரு முனையை ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு மற்ற முனையை இரண்டாவது பையனுக்குக் கொடுத்து, இருவரும் ஒன்றாகக் குனிந்து தடியைத் தரை மட்டத்தில் தாழ்வாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு கட்சியின் கடைசிக்குப் போகவேண்டும். இவர்கள் இப்படிப் போகும் பொழுது கட்சியிலுள்ள பையன்கள் ஒவ்வொருவராகத் தடியைத் தாண்டிக்கொள்ளவேண்டும். இவர்கள் இருவரும்



தடியைத் தாண்டு

கடைசிக்குப் போனதும் முதல் பையன் தடியை விட்டுவிட்டு, கடைசியில் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது பையன் தடியை எடுத்துக்கொண்டு ஓடி உத்தியைச் சுற்றி வந்து மூன்றாவது பையனுக்கு ஒரு முனையைக் கொடுத்து முன் செய்ததுபோலச் செய்யவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

33. கங்காரு (Kangaroo Relay)

ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு கால் பந்து அல்லது வாலிபால் கொடுக்கவும். 'Go' என்றதும் கட்சியிலுள்ள முதல் பையன் பந்தை இரண்டு கால்களுக்கும் மத்தியில் முழங்காலுக்குமேல் வைத்துக்கொண்டு. கைகளால் பந்தைத் தொடாமல், நடந்தோ அல்லது குதித்தோ அல்லது நொண்டியடித்தோ உத்தியைத் தாண்டினதும், பந்தைத் தன் கட்சியின் இரண்டாவது பையனிடம் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டாவது பையன் இதேமாதிரி செய்யவேண்டும்.



கங்காரு

இம்மாதிரியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—பந்து நழுவிவிட்டால் பந்தை எடுத்துக் கால்களுக்கு மத்தியில் வைத்துக்கொண்டுதான் நடக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். பந்தைக் கையில் தொட்டுக்கொண்டு நடக்கக்கூடாது.

34. மனித மூட்டை (Human Burden Relay)

'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல் பையன் இரண்டாவது பையனை முதுகில் தூக்கிக்கொண்டு, உத்தியைச் சுற்றிவந்து புறப்பட்ட இடத்திற்கு வந்ததும், அவனை இறக்கிவிட்டுக் கடைசியில்போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது பையன் மூன்றாவது பையனைத் தூக்கிக்கொண்டு உத்தியைச் சுற்றிவரவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்துமுடிக்கிறதோ அது ஜெயிக்கது.

35. மனித மூட்டை வேறு விதம்

(Human Burden Relay-Variation)

கடைசியிலுள்ள பையன்களை ஜோடி ஜோடியாக ஒருவனுக்குப் பின்னால் ஒருவனை நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல் ஜோடியில், ஒருவன்மேல் மற்றவன் ஏறிக்கொண்டு உத்திவரை போனதும் மேலே ஏறிவந்த பையன் இறங்கி, தூக்கி வந்தவனை முதுகின்மேல் ஏற்றிக்கொண்டு தன் கட்சியின் கோட்டைத் தாண்டினதும் இறக்கிவிட்டு, இருவரும் கடைசியில்போய் நின்றுகொள்ள வேண்டும். பிறகு இரண்டாவது ஜோடிப் பையன்கள் இம்மாதிரி செய்யவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

36. குகைப் பந்து (Tunnel Ball)

ஒவ்வொரு கட்சியின் முதல் பையனுக்கு ஒரு பந்து கொடுக்கவேண்டும். Ready என்றதும் கட்சியிலுள்ளவர்

கள் எல்லோரும் கால்களை அகட்டிக் குனிந்து நிற்க வேண்டும். 'Go' என்றதும் முதல் பையன் தன் கால்களுக்கு



குகைப் பந்து.

மத்தியில் இரண்டு கைகளாலும் பந்தைப் பின்னால் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொருவரும் பந்தை முன்னால் இருப்பவனிடம் வாங்கி, தன் தன் கால்களுக்கு மத்தியில் பின்னால் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். கடைசியில் இருப்பவனுக்குப் பந்து கிடைத்ததும் அவன் பந்தை எடுத்துக்கொண்டு ஓடி உத்தியைச் சுற்றி, தன் கட்சியின் கோட்டைத் தாண்டி திரும்பி நின்று, தன் இரண்டு கால்களுக்கு மத்தியில் பந்தைப் பின்னால் இருப்பவனுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இம்மாதிரியாக எல்லோரும் எந்தக் கட்சியில் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—இதே விளையாட்டில் பந்தைப் பின்னால் இருப்பவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, கால்களுக்கு மத்தியில் பின்னால் உருட்டியும் விடலாம்.

37. குகைப் பந்து (Double Tunnel Ball)

'Tunnel Ball' விளையாட்டிற்குச் செய்த பிரகாரம் ஒவ்வொருவரும் பந்தைப் பின்னால் கொடுத்ததும் நன்றாக முழங்கைகளையும், முழங்கால்களையும் ஊன்றி ஒடுங்கிப்படுக்

துக்கொள்ளவேண்டும். கடைசியில் இருப்பவனுக்குப் பந்து கிடைத்ததும் பந்தை எடுத்துக்கொண்டு படுத்திருப்பவர்களை ஒவ்வொருவராகத் தாண்டி (இருபக்கங்களிலும் கால்களை வைத்துக்கொண்டு முன்னால் இருப்பவனைத் தாண்டினதும்)



குகைப் பந்து

உத்திக்கு ஓடி அதைச் சுற்றிவந்து 'Tunnel Ball' விளையாட்டிற்குச் செய்ததுபோல் திரும்பி பந்தை அடுத்தவனுக்குக் கொடுத்துவிட்டுப் படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

38. குட்டிக்கரணம் (Roll Over Relay)

'Go' என்று சொன்னவுடன் முதல் பையன் ஓடி உத்திக்கும், தான் புறப்பட்ட இடத்திற்கும் மத்தியில் ஒரு குட்டிக்கரணம் போட்டு எழுந்து உத்தியைச் சுற்றி, திரும்பி வரும்பொழுது அதே இடத்தில் திரும்பவும் ஒரு குட்டிக்கரணம் போட்டு, தன் கட்சியின் அடுத்த பையனைத் தொட்டு

விட்டுக் கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொருவரும் போகும்பொழுதும், வரும்பொழுதும் குட்டிக்கரணம் போட்டு, அடுத்தவனைத் தொட்டபிறகு கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

39. வண்டிச் சக்கரம் (Cart Wheel)

முன் விளையாட்டுப் போலவே; ஆனால் தான் புறப்பட்ட இடத்திற்கும் உத்திக்கும் மத்தியில் குட்டிக்கரணம் போடுவதற்குப் பதிலாக 'கார்ட் வீல்' செய்யவேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு கையாகத் தரையில் ஊன்றி இரண்டு கால்களையும் மேலே தூக்கி, கால்களை ஒவ்வொன்றாகத் தரையில் ஊன்றவேண்டும்.

40. தவளை ஓட்டம் (Frog Relay)

'ரெடி' என்றதும் கட்சியிலுள்ள முதல் பையன் கைகளைத் தரையில் வைத்து உட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும். 'போ' என்றதும் தவளைபோல் தத்தித்தத்தி முன்னால் இருக்கும் உத்தியைத் தாண்டினதும் எழுந்து ஓடிவந்து, தன் கட்சியின் அடுத்த பையனைத் தொட்டுவிட்டுக் கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ளவேண்டும். பிறகு இரண்டாவது பையன் இதுபோலவே செய்யவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் சரிவர முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

41. நண்டு (Crab Relay)

'ரெடி' என்றதும் முதல் பையன் பின்பக்கமாகத் திரும்பி இரண்டு கைகளையும் தரையில் வைத்துக்கொண்டு

(நான்கு கால்களில்) நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் பின் பக்கமாகவே நான்கு கால்களினால் நடந்துபோய் உத்தியைத் தாண்டினதும் எழுந்து ஓடிவந்து, தன் கட்சியின் அடுத்த பையனைத் தொடவேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொருவரும் செய்யவேண்டும். எந்தக் கட்சி முதலில் முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

42. நொண்டி நாய் (Lame Dog Relay)

'ரெடி' என்றதும் முதல் பையன் இரண்டு கைகளையும் முன்னால் ஊன்றி ஒரு காலைப் பின்னால் தூக்கிக் கொள்ள வேண்டும். 'Go' என்றதும் ஒரு காலைத் தூக்கிக்கொண்டே (3 கால்களில்) உத்தியைச் சுற்றிவந்து, அடுத்தவனைத் தொட்டுவிட்டுக் கடைசியில் போய் நிற்கவேண்டும். இப்படியாக எல்லோரும் எந்தக் கட்சியில் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அது ஜெயித்தது.

43. வெள்ளாடு (Goat Relay)

'ரெடி' என்றதும் கட்சியிலுள்ள முதல் பையன் இரண்டு கைகளையும் நிலத்தில் வைத்து நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் நான்கு கால்களில் (கை 2, கால் 2) நடந்து உத்தியைச் சுற்றிவந்து அடுத்தவனைத் தொட்டுவிட்டுக் கடைசியில் போய் நின்றுகொள்ள வேண்டும். இப்படியாக எல்லோரும் எந்தக் கட்சியில் முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ, அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—சிறு பிள்ளைகளாக இருந்தால் உத்தியைத் தாண்டினதும் எழுந்து தான் புறப்பட்ட இடத்திற்கு ஓடிவந்து கடைசியில் போய் நின்று கொள்ளவேண்டும்.

44. கணுக்கால் ஓட்டம் (Ankle hold Relay)



கணுக்கால் ஓட்டம்

இந்த விளையாட்டிற்கு கட்சியிலுள்ளவர்களை ஜோடி ஜோடியாக, ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவரை நிற்கவைக்க வும். 'ரெடி' என்று சொன்னவுடன் முதல்ஜோடி யின் முதல் பையன் நான்கு கால்களில் (அதாவது கைகளை முன்னால் ஊன்றி) நிற்கவேண்டும். இரண்டா வது பையன் முன்னாலிருப்பவன் கணுக்கால்களைப் பிடித் தூக்கிகொண்டு குனிந்து நிற்கவேண்டும். 'போ' என்றவுடன் இந்தப் பிடியை விடாமல் இருவரும் நடக்க வேண்டும். கோட்டைத் தாண்டினதும் பின்னால் வந்தவன் முன்னால் உட்கார்ந்து, முன்னால் வந்தவன் இவனுடைய கணுக் கால்களைப் பிடித் தூக்கிகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு நடந்து தன் கட்சிக்குப் போகவேண்டும். கட்சியின் கோட்டைத்

தாண்டினதும் இரண்டாவது ஜோடி இதேமாதிரி போக வேண்டும். இம்மாதிரி எந்தக் கட்சி முதலில் வருகிறதோ, அது ஜெயித்தது.

45. புழுநடை (Ankle hold Train Relay)



புழு நடை

'ரெடி' என்று சொன்னவுடன் கட்சியிலுள்ள பையன்கள் எல்லோரும் குனிந்து தன்தன் முன்னால் இருப்பவன் கணுக்கால்களைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். கட்சியிலுள்ள முதல் பையன் மட்டும் கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக்கொள்ள வேண்டும். 'Go' என்றவுடன் தாங்கள் பிடித்திருக்கும் பிடியை விடாமல் அப்படியே கட்சியிலுள்ள கடைசிப் பையன் உத்தியைத் தாண்டும்வரை நடக்கவேண்டும். இப்படி எந்தக் கட்சி சங்கிலியை அறுக்காமல் உத்தியை முதலில் தாண்டுகிறதோ அக்கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—நடக்கும்பொழுது எல்லாரும் ஒன்றுபோல் கால்களை எடுத்து வைத்து நடக்கவேண்டும்.

46. பாம்பு சட்டை உரித்தல் (Skin the Snake)

‘ரெடி’ என்றதும் கட்சியிலுள்ள பிள்ளைகள் எல்லோரும் கால்களை அகட்டி, குனிந்து இடது கையைத் தன் தன் கால்களுக்கு மத்தியில் பின்புறமாக நீட்டிப் பின்னால் இருப்பவன் வலது கையைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். ‘கோ’ என்றதும் கடைசியில் இருப்பவன் உட்கார்ந்து தன் இரு கால்களையும் முன்னால் இருப்பவனின் கால்களுக்கு மத்தியில் நீட்டி, பின்னால் சாய்ந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கட்சியிலுள்ள மற்றவர்கள் பின்புறமாக நகர்ந்து கடைசிக்குப் போனதும் ஒவ்வொருவராகப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பாம்பு சட்டை உரித்தல்

இப்படியாகக் கட்சியில் எல்லோரும் படுத்தபிறகு கடைசியிலிருந்து ஒவ்வொருவராக எழுந்து கைகளை விடாமல், கால்களை நன்றாக அகட்டி முன்புறமாக நடக்கவேண்டும். எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் கைகளை விடாமல் சரிவர முதலில் செய்து முடிக்கிறார்களோ அக்கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டை எல்லோரும் செய்வதற்கு முன், மூன்று நான்கு பேரை மட்டும் தனியாக நிறுத்தி மெதுவாகச் செய்து பிள்ளைகளுக்குக் காண்பிக்கவேண்டும்.

47. ஒரு சக்கரவண்டி (Human Wheel Barrow Relay)

இந்த விளையாட்டிற்கு கட்சியிலுள்ள பிள்ளைகள் ஜோடி ஜோடியாக ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவராக நிற்க வேண்டும். ‘ரெடி’ என்றதும் முதல் ஜோடியில் இருக்கும்

முதல் பையன் இரு கைகளையும் தரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னால் இருப்பவன் முதல் பையனின் இரண்டு கால்களையும் தூக்கி அவன் கால்களுக்கு மத்தியில் நின்று, முழங்கால்களைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றவுடன் இதே நிலைமையில் நடந்து (அதாவது முதல் பையன் கைகளிலும் இரண்டாவது பையன் முதல் பையனின் கால்களைத் தூக்கியும்) உத்தியைத் தாண்டினதும், இவர்களுக்குள் மாற்றிக்கொண்டு (தூக்கிச் சென்றவன் கைகளை ஊன்றியும், கைகளால் நடந்தவன் கால்களைத் தூக்கியும்) தன் கட்சியில் வந்து சேரவேண்டும். இதே மாதிரி மற்ற எல்லா ஜோடிகளும் செய்து முடிக்கவேண்டும். முதலில் செய்து முடித்த கட்சி ஜெயித்தது.

48. விறைத்த மனிதன் (Stiff man Relay)

கட்சியின் முதல் பையன் உத்தியில் போய்ப் படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்று சொன்னவுடன் வரிசையிலிருக்கும் முதல் பையன் உத்திக்கு ஓடிப்போய், படுத்திருப்பவனைத் தூக்கி நேராக நிறுத்தவேண்டும். அப்படி அவனை



விறைத்த மனிதன்

நேராக நிறுத்தினதும், தூக்கினவன் அந்த இடத்தில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முன்படுத்திருப்பவன் தன் கட்சிக்கு ஓடி அடுத்தவனைத் தொட்டுவிட்டுக் கடைசியில்போய் நிற்க வேண்டும். தொடப்பட்டவன் ஓடி படுத்திருப்பவனைத் தூக்கிவிட்டு அங்கே படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படியாக எக்கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அக்கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:--படுத்திருப்பவர்கள் விறைப்பாகப் படுத்திருக்க வேண்டும். தூக்கும் பொழுது வளையக்கூடாது. அவர்களைச் செங்குத்தாய் நிறுத்தின பிறகுதான் அந்த இடத்தை விட்டு நகர வேண்டும்.

அத்தியாயம் 4

போட்டி விளையாட்டுகள்
(NON RELAY GAMES)

1. இழுத்து வா (Carry to Base) 12-30

சுமார் 40 அடி தூரத்தில் இரண்டு சம தூரக் கோடுகளைக் குறிக்கவும். பிள்ளைகளை இரண்டு சம கட்சிகளாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு கட்சியையும் ஒரு கோட்டின்மேல் வரிசையாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்க வைக்கவும்.

'Go' என்றதும் இரண்டு கட்சிக்காரர்களும் முன் பக்கமாக ஓடி எதிர்க் கட்சிக்காரர்களை இழுத்துக் கொண்டாவது, தூக்கிக்கொண்டாவது தாங்கள் நின்ற கோட்டைத் தாண்டி வர வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் (மூன்று நிமிஷம் கொடுக்கலாம்) எந்தக் கட்சிக்காரர் அதிகமான பையன்

களைத் தங்கள் கோட்டிற்குக் கொண்டுவந்திருக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—எதிர்க்கட்சி கோட்டிற்கு இழுத்துப் போனபிறகு உள்ளே திரும்பி நுழையக்கூடாது. ஒருவனே எத்தனை பேரை வேண்டுமானாலும் கொண்டு வரலாம்

நெம்பர் ஓட்டம்—(Number Run) 16-30.

பிள்ளைகளை இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்து சுமார் 8 அடி சமதூரத்தில் உள்பக்கம் பார்த்து வரிசையாக நிற்க வைக்கவும். (உட்காரவைத்தும் விளையாடலாம்). இரண்டு கட்சிகளுக்கும் ஒரே மாதிரி நெம்பர் கொடுக்கவும்.

உபாத்தியாயர் ஏதாவது ஒரு நெம்பரைச் சொன்னால் உதாரணமாக 'நான்கு' என்று சொன்னால், 'நான்கு' நெம்பர் கொண்ட இரண்டு பையன்களும் தத்தம் கட்சியிலுள்ள பையன்கள் எல்லோரையும் ஒரு சுற்றுச்சுற்றி தங்கள்



நெம்பர் ஓட்டம்

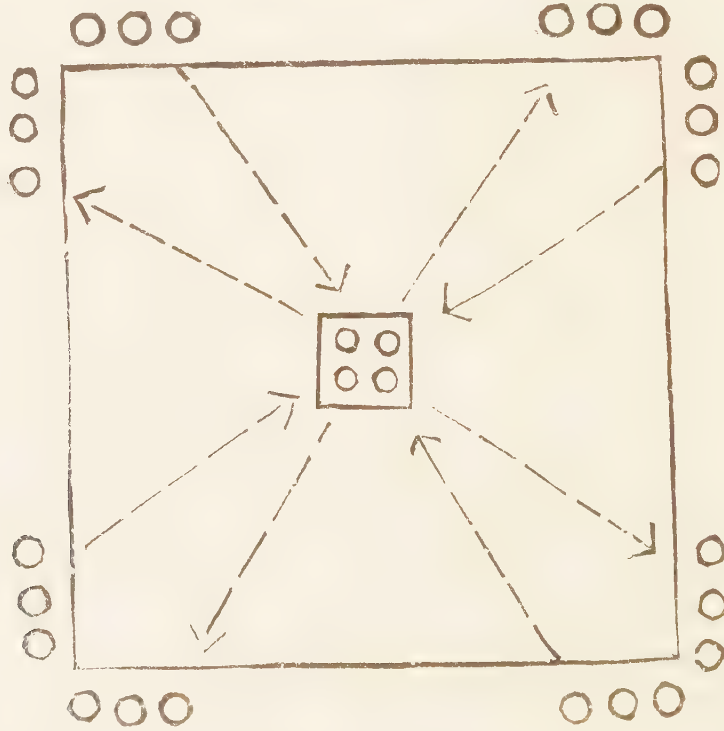
இடத்திற்கு வரவேண்டும். எந்தக் கட்சிப் பையன் முதலில் தன் இடத்திற்கு வருகிறானோ அந்தக் கட்சிக்கு ஒரு

'பாயின்டு' திரும்பி வேறு நம்பரைச் சொல்லி விளையாட வேண்டும்.

குறிப்பு:—இதே விளையாட்டைப் பிள்ளைகளை வட்டமாக நிறுத்தியும் விளையாடலாம். ஒரே வட்டத்தில் பாதி வட்டம் ஒரு கட்சியும், மற்ற பாதியில் மற்றொரு கட்சியும் நிற்கவைக்கவும். ஒரு நெம்பர் சொன்னால் அந்த நெம்பர்கொண்ட இருவரும் வட்டத்தைச் சுற்றித் தங்கள் இடங்களுக்கு வரவேண்டும்.

3. மூலைப் பந்து (Corner Ball) 16-40.

பிள்ளைகளை நான்கு சம கட்சிகளாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு கேப்டனை நியமிக்கவும். (இரண்டு அல்லது மூன்று கட்சிகளாகவும் பிரிக்கலாம். எத்தனை கட்-



மூலைப் பந்து.

சிகள் இருக்கின்றனவோ அத்தனை பந்துகள் வேண்டும்). சுமார் 20 அடி சதுரம் ஒன்றுபோட்டு ஒவ்வொரு மூலையிலும் ஒரு கட்சியை நிற்கவைக்கவும். கேப்டன்களை சதுரத்

திற்கு மத்தியில் தங்கள் தங்கள் கட்சிகளுக்கு எதிரே நிற்கவைக்கவும். ஒவ்வொரு கேப்டனுக்கும் ஒரு பந்து கொடுக்கவும்.

'Go' என்றதும் கேப்டன்கள் பந்தைத் தம் கட்சியின் முதல் பையனுக்கு எறியவேண்டும். அவன் பிடித்ததும் உடனே கேப்டனுக்கு எறியவேண்டும்; பிறகு கேப்டன் இரண்டாவது பையனுக்கு எறியவேண்டும். இப்படியாக பந்து கடைசிப் பையனுக்கு கிடைத்ததும் அவன் உடனே கேப்டன் நிற்கும் இடத்திற்குப் போய் நின்றுகொள்ள வேண்டும்; கேப்டன் முதல் பையன் நிற்குமிடத்திற்குப் போய் நின்று கொள்ளவேண்டும். இவர்கள் இப்படி நின்றதும் உடனே பந்தை முன்போல் எறிந்து கொள்ளவேண்டும். இப்படியாக கேப்டன் திரும்ப மத்தியில் வரும்வரை விளையாடவேண்டும். எந்தக்கட்சிக் கேப்டன் முதலில் வருகிறானோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—கட்சிகளை சதுரத்தின் மூலைகளில் நிற்கவைப்பதற்குப் பதிலாக ஒரே வரிசையில் நிற்கவைத்து கேப்டன்களைக் கட்சிகளுக்கு முன்னால் நிறுத்தியும் விளையாடலாம்.

4. இரவும் பகலும் (Day and Night) 16-30.

பிள்ளைகளை இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்து சுமார் 6 அடி சமதூரத்தில் உள்பக்கம் பார்த்து வரிசையாக நிற்கவைக்கவும். இரண்டு கட்சிக்கும் பின்னால் சுமார் 40 அடி தூரத்தில் உத்திகளைக் குறிக்கவும். ஒரு கட்சி 'பகல்', மற்ற கட்சி 'இரவு' (ஒரு ஓட்டை எடுத்து அதில் ஒருபக்கம் வெள்ளைச் சாக்கால் வெள்ளை செய்து கொள்ளவும்.

உபாத்தியாயர் கட்சிகளின் கடைசியில் நின்று அந்த ஓட்டைக் கட்சிகளின் மத்தியில் உருட்டி விடவேண்டும். அந்த ஓட்டின் வெள்ளைப்பாகம் மேலே தெரியும்படி விழுந்தால் 'பகல்' கட்சிக்காரர்கள் 'இரவு' கட்சிக்காரர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். 'இரவு' கட்சிக்காரர்கள் உடனே



இரவும் பகலும்

திரும்பி தங்களுக்குப்பின்னால் இருக்கும் உத்திக்கு ஓடிவிட வேண்டும். ஓட்டின் மற்ற பாகம் மேலே விழுந்தால் 'இரவு' கட்சிக்காரர் துரத்தவேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள் வெளியே போய்விடவேண்டும். எந்தக்கட்சியில் முதலில் எல்லோரும் 'அவுட்' ஆகிறார்களோ அந்தக்கட்சி தோற்றது.

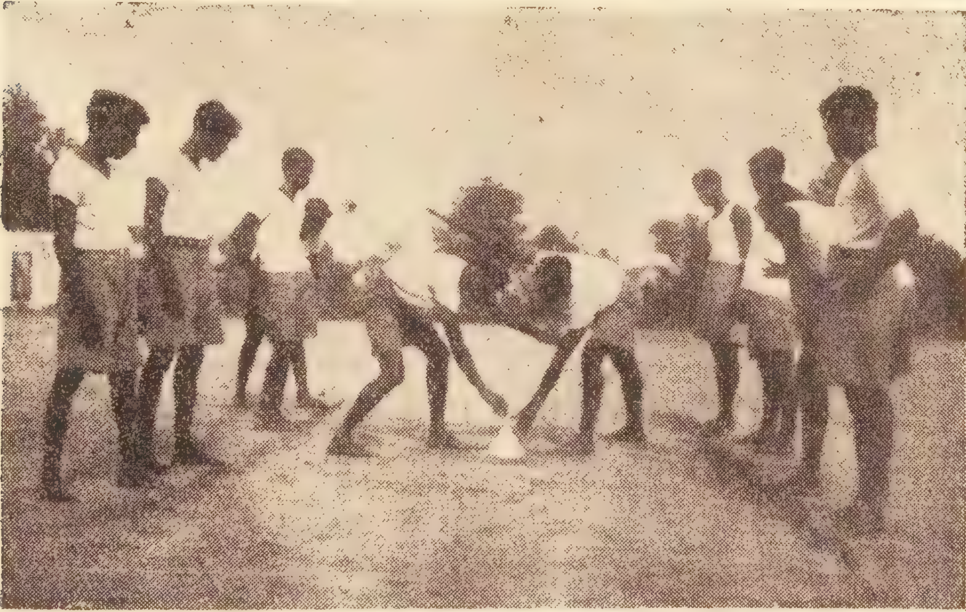
5. கைக்குட்டையை எடு

(Picking the Kerchief) 10-30

பிள்ளைகளை இரண்டு சமகட்சிகளாகப் பிரித்து இரண்டு கட்சிகளையும் 40 அடிக்குக் குறையாமல் சமதூரத்தில் உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். இரு கட்சிக்கும் ஒரே

விதமாக நெம்பர் கொடுக்கவும். இந்த இரண்டு கட்சிகளுக்கும் மத்தியில் ஒரு கைக்குட்டையை வைக்கவும்.

உபாத்தியாயர் ஏதாவது ஒரு நெம்பரைச் சொன்னால் (உ-ம்.) 'ஐந்து' என்றால், இரண்டு கட்சிகளிலுமுள்ள நெ. 5 கொண்ட பையன்கள் முன்னால் ஓடி கைக்குட்டையை எடுத்துக்கொண்டு மற்றவனால் தொடப்படாமல் தம் இடம் வந்து சேரவேண்டும். மற்றவன் தொட்டுவிட்டால் தொட்டவன் கட்சிக்கு ஒரு 'பாயிண்டு'. சரியாக வந்துவிட்டால்



கைக்குட்டையை எடு

அப்படி வந்த பையனின் கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு. பிறகு வேறு நெம்பரைச் சொல்லி விளையாடவும்.

குறிப்பு:— இதில் வேகமாக ஓடி கைக்குட்டையை எடுத்து வருவதை விட இருவரும் கைக்குட்டைக்குப் பக்கத்தில் போய் நின்று, மற்றவனை ஏமாந்த சமயம் பார்த்துக் கைக்குட்டையை எடுத்துவருவது நலம்.

6. பந்துக்குத் தப்பு (Dodge Ball) 16—30

பிள்ளைகளை A, B என்று இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்து A கட்சியை சுமார் 20 அடி டயாமீட்டர் (முழு விட்டம்) கொண்ட வட்டத்தின் வெளியே வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்க வைக்கவும். B கட்சியை வட்டத்திற்குள் நிற்க வைக்கவும். A கட்சிக்கு ஒரு பந்தைக் (புட்பால் அல்லது வாலிபால்) கொடுக்கவும்.

'Go' என்றதும் A கட்சிக்காரர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே நின்று மத்தியில் நிற்பவர்களைப் பந்தால் அடிக்க வேண்டும். உள்ளே நிற்பவர்கள் பந்தால் அடிபடாமல் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். பந்தால் அடிபட்டவர்கள் உடனே வெளியே போய்விட வேண்டும். B கட்சியில் எல்லோரும் 'அவுட்' ஆகி விட்டால், A கட்சிக்காரர்களை உள்ளே நிறுத்தி விளையாடவும். எந்தக் கட்சி சீக்கிரத்தில் எல்லோரையும் வெளியே அனுப்புகிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

7. பெட்டைக்கோழி (The Hen) 20-40

ஒரு கட்சிக்கு 5 அல்லது 6 பேருக்கு அதிகமில்லாமல் பிள்ளைகளைக் கட்சிகளாகப் பிரித்து ஒரு கட்சியை ஒரு வட்டத்திற்கு மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். மற்ற கட்சிப் பிள்ளைகளை வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்க வைக்கவும். மத்தியில் நிற்குப் கட்சி ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவர் இடுப்புகளைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்க வேண்டும். இதில் முன்னால் நிற்பவன் 'கோழி;' மற்றவர்கள் 'கோழிக்குஞ்சுகள்'. வட்டத்தில் நிற்பவர்களிடத்தில் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும்.

'Go' என்றதும் வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் பந்தால் கோழிக்குஞ்சுகளை அடிக்கவேண்டும். குஞ்சுகள் இடுப்புகளை

விடாமல் இஷ்டம்போல் நகர்ந்து கொள்ளலாம். நடுவில் இருக்கும் கோழிமட்டும் கைகளினால் பந்தைக் குஞ்சு



பெட்டைக் கோழி

களின் மேல் படாமல் தடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். எந்தக் கோழிக் குஞ்சின்மேல் பந்து படுகிறதோ அந்தக் குஞ்சு வெளியே போய்விடவேண்டும். பந்தை எறியும்பொழுது வட்டத்திற்கு வெளியே நின்றுதான் எறியவேண்டும். எல்லாக் குஞ்சுகளும் அடிபட்டுவிட்டால் வேறு கட்சியை உள்ளே நிற்கவைத்து விளையாடவும். ஒவ்வொன்றுக்கும் நேரத்தைக் (Time) குறித்துக்கொள்ளவேண்டும். எந்தக் கட்சி அதிக நேரம் உள்ளே நின்றதோ, அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

8. கோழிச் சண்டை (Team Cock Fighting)

பிள்ளைகளை இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்து சுமார் 15 அடி டயாமீட்டருள்ள (முழு விட்டம்) வட்டத்திற்குள் நிற்கவைக்கவும். 'ரெடி' என்றதும் பிள்ளைகள் கைகளைப்

பின்பக்கமாகக் கட்டிக்கொண்டு ஒரு காலைத் தூக்கி (நொண்டி அடித்து) நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் கட்சிகள் ஒருவரை ஒருவர் இடித்து வெளியே தள்ளவேண்டும். அல்லது காலை ஊன்றும்படி செய்யவேண்டும். எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் முதலில் வெளியே தள்ளப்பட்டோ, அல்லது கால்களை ஊன்றப்படுகிறார்களோ அந்தக் கட்சி தோற்றது. யார் யாரை வேண்டுமானாலும் இடிக்கலாம். கட்சிகள் தெரிவதற்காக ஏதாவது அடையாளம் கொடுப்பது நலம்.

9. வீசி உட்கார் (Pass and Squat)

ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு கால் பந்து அல்லது வாலி பால் வேண்டும். கட்சிகளை ஒருவருக்குப் பின்னால் ஒருவ



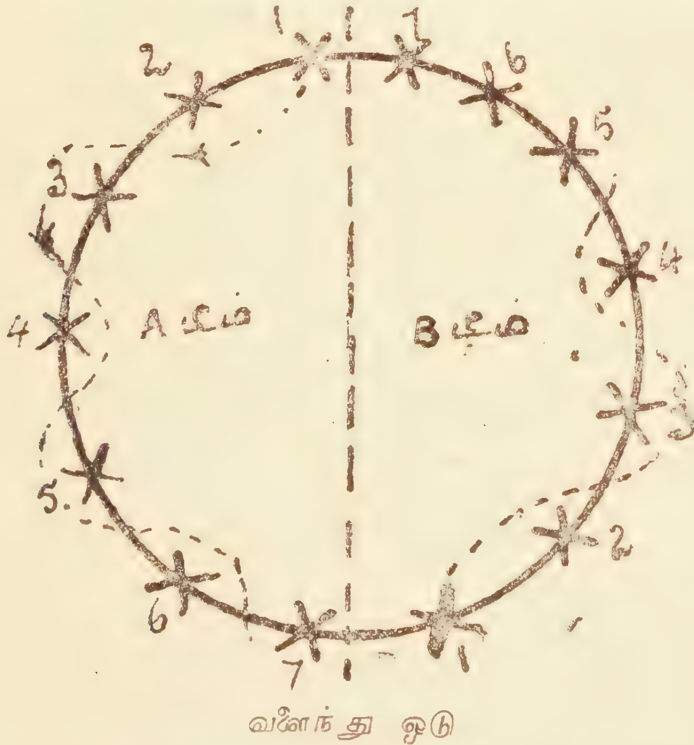
வீசி உட்கார்

ராக நிற்க வைக்கவும். கட்சியின் Captain (காப்டனை) தன் கட்சிக்கு முன் சுமார் 8 அடி தூரத்தில் தன் கட்சிப்

பையன்களைப் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். இவனிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். 'Go' என்றதும் காப்டன் பந்தை முதல் பையனுக்கு எறியவேண்டும்; அவன் பந்தைப் பிடித்ததும் உடனே காப்டனுக்கு எறிந்துவிட்டு உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். காப்டன் உடனே அந்தப் பந்தை இரண்டாவது பையனுக்கு எறியவேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொருவராகப் பந்தைப் பிடித்ததும், காப்டனுக்கு எறிந்து விட்டு உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். எந்தக் கட்சி முதலில் செய்து முடிக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

10. வளைந்து ஓடு (Serpentine in Circle) 16-40

பிள்ளைகளைச் சுமார் இரண்டிரண்டடி தூரத்தில் ஒரு வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். வட்டத்தைச் சரிபாதியாகப் பிரித்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாதி ஒரு



வளைந்து ஓடு

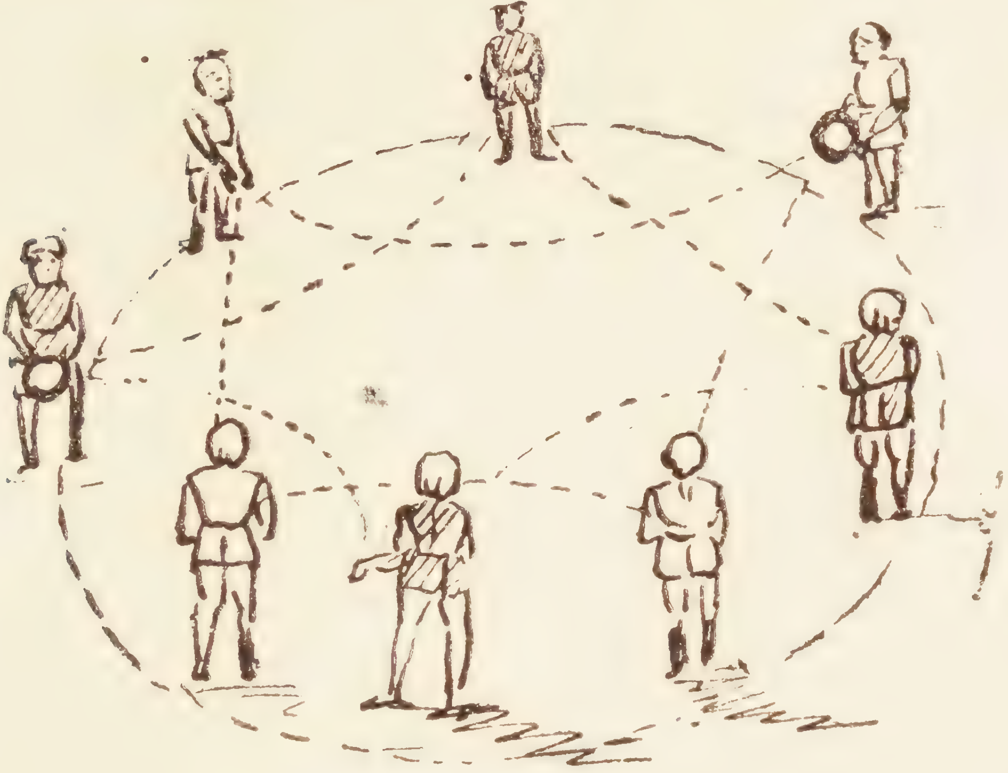
கட்சி. மற்ற பாதி ஒரு கட்சி. கட்சிப் பையன்களுக்கு வரிசையாக நம்பர் கொடுக்கவும். உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்று ஏதாவது ஒரு நம்பர் சொன்னால் உதாரணம் 'ஐந்து'

என்றால் ஐந்து நம்பர் கொண்ட இரண்டு பையன்களும் வலது பக்கம் திரும்பி, வட்டத்திலுள்ளவர்களை உள்ளும், வெளியுமாக மாறி மாறி ஓடித் தம் இடத்திற்கு வந்து சேர வேண்டும். முன் வந்த கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு. பிறகு வேறு நம்பரைச் சொல்லவும். எல்லா நம்பரையும் சொன்ன பிறகு எந்தக் கட்சிக்கு அதிகமான பாயிண்டுகள் இருக்கின்றதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

11. வட்டத்தைச் சுற்றித் தொடு (Circle Chase) 15—40

பிள்ளைகளை மூன்று அல்லது நான்கு கட்சிகளாகப் பிரித்து ஒரு வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். (கட்சிப் பையன்கள் வட்டத்தில் சேர்ந்து நிற்கவேண்டும்.) ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் வரிசையாக நம்பர் கொடுக்கவும். உபாத்தியாயர் ஏதாவது ஒரு நம்பரைச் சொல்லவேண்டும். (உ-ம்.) 'மூன்று' என்று சொன்னால் கட்சிகளில் 'மூன்று' நம்பர் உள்ள பையன்கள் உடனே வலது பக்கம் திரும்பி வட்டத்தைச் சுற்றி வேகமாக ஓடி முன்னால் ஓடுகிறவர்களை ஒவ்வொருவராகத் தொடவேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள் உடனே வெளியே போய்விடவேண்டும். எவனொருவன் முதலில் தொடப்படுகிறானோ அந்தக் கட்சிக்கு 0 பாயிண்டு: இரண்டாவதாக வெளியே போனவனுக்கு 1 பாயிண்டு: மூன்றாவதாகப் போனவனுக்கு 2 பாயிண்டு. மூன்று பேரையும் தொட்டவனுக்கு 3 பாயிண்டு. இவ்விதமாகப் பாயிண்டுகள் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். திரும்ப எல்லோரையும் வட்டத்தில் நிறுத்தி வேறு ஒரு நம்பரைச் சொல்லவும். எல்லா நம்பரையும் சொல்லிய பிறகு எந்தக் கட்சிக்கு அதிகமான பாயிண்டுகள் இருக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

12. வட்டத்தில் பந்து எறிதல் (Ball Passing in Circle)



வட்டத்தில் பந்து எறிதல்

பிள்ளைகளை சுமார் இரண்டிரண்டடி தூரத்தில் வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். இரண்டிரண்டாக நம்பர் சொல்லச் சொல்லவும். நம்பர் 'ஒன்றெ'ல்லாம் ஒரு கட்சி; நம்பர் 'இரண்டெ'ல்லாம் ஒரு கட்சி; ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். 'Go' என்றதும் பந்தை வலது பக்கமாகத் தன் கட்சியிலுள்ள அடுத்த பையனுக்கு எறியவேண்டும். அவன் பிடித்து அதே போல் தன் கட்சி அடுத்த பையனுக்கு எறியவேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சியில் பந்து ஒரு சுற்று சீக்கிரமாக வருகிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—இதே விளையாட்டில் பந்து இரண்டு அல்லது மூன்று சுற்று வரவேண்டும் என்பதாக வைத்துக்கொள்ளலாம். மூன்று மூன்றாகச் சொல்லி மூன்று கட்சிகளாக வைத்தும் விளையாடலாம்.

13. வட்டத்தில் பந்து எறிதல்

பிள்ளைகளை முன் விளையாட்டைப் போலவே நிறுத்தி பந்துகளை எறியச் செய்யவும். ஏதாவது கட்சியில் பந்து தவறிவிட்டால் அந்தக் கட்சிக்காரர்கள் ஓடிவிடவேண்டும். மற்றக் கட்சிக்காரர்கள் ஓடுகிறவர்களில் ஒருவரை பந்தால் அடிக்கவேண்டும். அடிபட்டால் அடித்த கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்ட். எந்தக் கட்சி மூன்று பாயிண்டுகள் சீக்கிரத்தில் எடுக்கிறதோ அந்தக்கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—பந்தைக் கீழே விடாமல் அதிக நேரம் பிடித்து வந்தால் வட்டத்தைப் பெரியதாக்கிக் கொள்ளவும்.

14. நொண்டி (Hopping Game)

பிள்ளைகளை இரண்டு கட்சிகளாகப் பிரித்து (கட்சிக்கு ஒன்பது பேர்) ஒரு கட்சியை ஒரு பெரிய வட்டம் அல்லது சதுரத்திற்குள் நிற்கவைக்கவும். வட்டத்திற்கு வெளியே சுமார் 10 அடி தூரத்தில் ஒரு உத்தியைக் குறித்து மற்ற கட்சியை அந்த உத்திக்குப் பக்கத்தில் நிற்கவைக்கவும்.

வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பவர்களில் ஒருவன் நொண்டி அடித்துப் போய் வட்டத்திற்குள் இருப்பவர்களைத் தொடவேண்டும். ஒரே சமயத்தில் எத்தனை பேர்களை வேண்டுமானாலும் தொடலாம். தொடப்பட்டவர்களும், வட்டத்தைவிட்டு வெளியே போனவர்களும் 'அவுட்'.

நொண்டியடிப்பவன் காலை மாற்றக்கூடாது. அவர் திரேகத்தில் வேறு எந்த பாகமும் தரையில் படக்கூடாது. நொண்டி அடித்தவன் களைத்துப் போனாலும், தப்பிதம் செய்தாலும் தன் உத்திக்கு வந்துவிடவேண்டும். பிறகு மற்றொருவன் நொண்டி அடித்துப் போய் தொடவேண்டும்.

வட்டத்திலுள்ளவர்கள் எல்லோரும் 'அவுட்' ஆன தும் ஐந்து நிமிஷம் ஓய்வு கொடுத்து மற்றக் கட்சியை வட்டத்திற்குள் நிறுத்தி விளையாட வேண்டும். எந்தக் கட்சி சிக்கிரத்தில் எல்லோரையும் 'அவுட்' செய்கிறதோ அது ஜெயித்தது.

அத்தியாயம் 5

வகுப்பறை விளையாட்டுகள்

(INDOOR CAMES)

1. காவல்காரனும் திருடனும் (Thief and watchman)

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை (திருடன்) வட்டத்தைவிட்டு தூரமாக வெளியே அனுப்பி விட்டு வட்டத்திலிருப்பவர்களில் ஒருவனை "காவற்காரனாக" நியமிக்கவும். வட்டத்திற்கு மத்தியில் ஒரு கைக்குட்டையை வைக்கவும். உபாத்தியாயர் உத்திரவு கொடுத்ததும் திருடன் வட்டத்திற்குள் வந்து கைக்குட்டையை எடுத்துக்கொண்டு தான் வந்த வழியே ஓடவேண்டும். காவற்காரன் திருடன் வெளியே போவதற்குள் அவனைத் தொடவேண்டும். திருடன் கைக்குட்டையை எடுத்தபிறகுதான் காவற்காரன் இடத்தை விட்டு நகரவேண்டும்.

2. மோதிரம் எங்கே ? (Who has the ring ?) 15—40

பிள்ளைகளை முன் விளையாட்டுப் போலவே உட்கார வைக்கவும். இவர்களிடம் ஒரு நீளக்கயிற்றில் ஒரு மோதிரத் தைக் கோர்த்து கயிற்றை ஒவ்வொருவரும் முன்பக்கமாகப்

பிடித்துக்கொண்டிருக்கும்படி கொடுக்கவும். 'ம்' என்றதும் பையன்கள் மோதிரத்தை முன்னால் இருப்பவனுக்குத் தெரியாமல் கயிற்றில் தள்ளிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். உபாத்தியாயர் 'நிறுத்து' என்றதும், பையன்கள் நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். முன்னால் நிற்பவன் அந்த மோதிரம் யார் கைக்குள் இருக்கிறது என்பதைச் சொல்லவேண்டும். சரியாகச் சொல்லிவிட்டால் வேறு ஒருவனை முன் நிறுத்தி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

3. வெளியே போனது யார்? (Who has gone out ?) 15—40

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிறுத்தி உபாத்தியாயர் ஒரு பையனின் கண்களைப் பொத்திக்கொண்டு, மற்ற பையன்களில் ஒருவனை வெளியேபோய் மறைந்துக் கொள்ளச் சொல்லவும். பிறகு கண்பொத்தியுள்ள பையனின் கண்ணைத் திறந்ததும் அவன் வட்டத்தைச் சுற்றிப்பார்த்து வெளியே போனவன் யார் என்று சொல்லவேண்டும். சரியாகச் சொல்லிவிட்டால் வெளியே போனவன் கண்களைப் பொத்திக்கொண்டு விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும். சரியாகச் சொல்லாவிட்டால் அவனையே திரும்பவும் கண்களைப் பொத்தி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

4. கொக்கரக்கோ

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். பிள்ளைகள் வரிசையாக ஒன்று, இரண்டு, மூன்று நம்பர் சொல்லவேண்டும். நம்பர் 'ஆறு' வரும்பொழுது 'ஆறு' என்பதற்குப் பதிலாக 'கொக்கரக்கோ' என்று சொல்லவேண்டும். 'ஆறு' நம்பர்கொண்ட எல்லா நம்பர்களும் 'கொக்கரக்கோ' என்று சொல்லவேண்டும் (6, 16, 26, 36, etc). நம்பர்

66-க்கு 'கொக்கரக்கோகோ' என்று சொல்லவேண்டும். 'கொக்கரக்கோ' என்பதற்குப் பதிலாக நம்பரைச் சொன்னவனுக்கு ஏதாவது ஒரு சிறு தண்டனை கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு:—பெரிய வகுப்புப் பிள்ளைகளாக இருந்தால் ஆறால் பெருக்கிவரும் தொகைக்கும் (அதாவது 12, 18, 24 30 முதலியவைகள்) 'கொக்கரக்கோ' என்று சொல்ல வேண்டும்.

5. இது என்னுடைய மூக்கு (This is my Nose)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். ஒருவனை மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். இவன் ஒரு பையனின் மூக்கைப் பிடித்து 'இது என்னுடைய காது' என்று சொன்னால், பிடிபட்டவன் தன் காதைப் பிடித்துக்கொண்டு 'இது என்னுடைய மூக்கு' என்று சொல்லவேண்டும். அதாவது பிடிக்கிறவன் எதைச் சொல்லுகிறானோ அந்த உறுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு, அவன் பிடித்திருக்கும் உறுப்பைச் சொல்லவேண்டும். கையைப்பிடித்து 'இது என் கண்' என்றால் மற்றவன் கண்ணைத் தொட்டுக்கொண்டு 'இது என் கை' என்று சொல்லவேண்டும்.

6. கேள்விகள் (Questions)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்று ஒருவனை ஏதாவது ஒரு கேள்வி கேட்டால் அந்தக் கேள்விக்கு, கேள்வி கேட்கப்பட்டவனுடைய வலது பக்கத்தில் இரண்டாவதாக நிற்கும் பையன் பதில் சொல்லவேண்டும். கேள்வி கேட்கப்பட்டவனே பதில் சொன்னால் அவனுக்கு ஒரு 'பிளாக் மார்க்.

குறிப்பு:—கேள்வி கேட்பதற்குப் பதிலாக ஏதாவது அப்பியாசங் களைச் செய்யச் சொல்லலாம். (உ-ம்) உட்கார், குதி, நட, ஓடு என்பதாக. கேள்விகளை அதட்டிக் கேட்டால்தான் பிள்ளைகள் ஏமாறு வார்கள்.

7. காற்று, தண்ணீர், தரை (Air, Water & Ground)

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து ஒருவனை மத்தி யில் நிற்கவைக்கவும். மத்தியில் நிற்பவனிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். மத்தியில் நிற்பவன் பந்தைச் சுற்றி நிற்பவர் களில் ஒருவனுக்கு 'காற்று' என்று சொல்லிப் பந்தை எறிந்து அவசரமாகப் பத்து எண்ணவேண்டும். பந்தைப் பிடித்தவன் அவன் பத்து எண்ணி முடிப்பதற்குள் (பறக் கக்கூடிய) ஒரு பறவையின் பெயரைச் சொல்லவேண்டும். 'தண்ணீர்' என்று சொன்னால் தண்ணீரில் வசிக்கும் பிராணி களின் பெயரைச் சொல்லவேண்டும். 'தரை' என்றால், தரையில் வசிக்கும் ஒரு மிருகத்தின் பெயரைச் சொல்ல வேண்டும். ஒருவர் சொல்லிய பெயரை மற்றவர் சொல்லக் கூடாது. தப்பிதமாகச் சொன்னவன் அல்லது பத்து எண்ணி முடிவதற்குள் சொல்ல முடியாதவன் மத்தியில் வந்து நின்று விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

8. உள்ளே! வெளியே!

(In the Pond! On the Bank) 15—40

பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்க வைக்கவும். உபாத்தியாயர் In the Pond (உள்ளே குதி) என்று சொன்னால் பிள்ளைகள் எல்லோரும் முன்பக்க மாக ஒரு குதி குதித்து நிற்கவேண்டும். On the Bank (வெளியே குதி) என்று சொன்னால் பின்பக்கம் ஒரு குதி

குதித்து நிற்கவேண்டும் இப்படியாக சீக்கிரமாக 'உள்ளே குதி' 'வெளியே குதி' என்று சொல்லி வந்தால் பிள்ளைகள் பின்னும் பின்னும் குதித்துக்கொண்டிருப்பார்கள். பிள்ளைகள் முன்பக்கம் குதித்தபிறகு உபாத்தியாயர் 'உள்ளே குதி' என்று சொன்னால் அல்லது பின்பக்கமாகக் குதித்த பிறகு 'வெளியே குதி' என்று சொன்னால் பிள்ளைகள் குதிக்கக் கூடாது. அப்படி யார் யார் குதிக்கிறார்களோ அவர்களை விளையாட்டிலிருந்து நீக்கி மத்தியில் உட்காரவைக்கவும். கடைசிவரை எவன் சரியாகச் செய்கிறானோ அவன் கெட்டிக்காரன்.

9. பறவை பறக்கிறது (Birds Fly) 16-50

பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக வலதுபக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்று ஏதாவது பறவைகளின் பெயரைச் சொல்லி 'பறக்கிறது' என்று சொல்லவேண்டும். உதாரணமாக: 'புறா பறக்கிறது' என்று சொன்னால் பிள்ளைகள் எல்லோரும் தங்கள் கைகளைப் பக்கங்களில் தூக்கி ஆட்டவேண்டும். இப்படியாக பறவைகள் பெயரைச் சொல்லிவரும்பொழுது திடீரென்று ஒரு மிருகத்தின் பெயரைச் சொல்லவேண்டும். (உ--ம்) 'மாடு பறக்கிறது,' மிருகத்தின் பெயரைச் சொன்னால் பிள்ளைகள் கைகளைத் தூக்கக்கூடாது. இந்த சமயத்தில் யார் யார் கைகளைத் தூக்கினார்களோ அவர்களை விளையாட்டிலிருந்து நீக்கி வட்டத்தின் மத்தியில் உட்காரவைக்கவும். கடைசி வரை சரியாகச் செய்கின்றவன் கெட்டிக்காரன்.

10. பாவனை (Imitation)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலதுபக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்று ஏதாவது மிரு

கள் அல்லது பறவைகளின் கதையைச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். கதையில் உபாத்தியாயர் ஏதாவது ஒரு மிருகத்தின் பெயரைச் சொல்லும்பொழுது பிள்ளைகள் எல்லோரும் அந்த மிருகம்போல் கத்தி இரண்டு குதி குதிக்கவேண்டும். பறவையின் பெயரைச் சொல்லும்பொழுது கைகளைப் பக்கங்களில் ஆட்டி அந்தப் பறவை கத்துவதுபோல் கத்தவேண்டும்.

11. ரெயில் வண்டி (The Train)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உட்காரவைக்கவும். பிள்ளைகளில் சிலரை 'என்ஜின்' ஆகவும், சிலரை 'வண்டிகளாகவும்,' சிலரை கார்டுகளாகவும், இப்படியாக ரெயில் வண்டியின் பல பாகங்களின் பெயர்களையும், ஸ்டேஷனிலுள்ள வேலைக்காரர் பெயர்களையும் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கவும். உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்று ரெயில்வே ஸ்டேஷனைப் பற்றி ஒரு கதை சொல்லுவதுபோல் சொல்லிவரவேண்டும். அவர் சொல்லிக்கொண்டிருக்கும்பொழுது, இவர் சொல்லும் பெயர்கொண்டவர்கள் உடனே எழுந்து அதே இடத்தில் ஒரு சுற்று சுற்றி உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக 'நான் டிக்கட் வாங்கி வண்டியில் உட்கார்ந்ததும் 'கார்டு' கொடியைக்காட்ட 'என்ஜின் கூ என்று கத்திற்று' என்று உபாத்தியாயர் சொல்லி வரும்பொழுது 'வண்டி' என்றதும் வண்டிப் பெயர்கள் கொண்ட பிள்ளைகள் சுற்றவேண்டும்; 'கார்டு' என்றதும் கார்டு பெயர்கள் கொண்ட பிள்ளைகள் எழுந்து சுற்றவேண்டும். பெயர் வரும்பொழுது உடனே எழுந்து சுற்றாத பிள்ளைகளுக்கு ஏதாவது சிறு தண்டனை கொடுக்கலாம்.

12. எனக்குக் கீழ்ப்படியாதே (Don't Obey Me)

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைத்து உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்றுகொள்ளவேண்டும். உபாத்தியாயர் என்னசொன்னாலும் பிள்ளைகள் செய்யக்கூடாது. 'தலைமை உபாத்தியாயர் சொல்லுகிறார்' என்று சொல்லி ஒரு காரியத்தைச் சொன்னால், பிள்ளைகள் உடனே செய்யவேண்டும். உதாரணமாக 'உட்கார்' என்று சொன்னால் பிள்ளைகள் உட்காரக்கூடாது; தலைமை உபாத்தியாயர் சொல்லுகிறார் 'உட்கார்' என்று சொன்னால், பிள்ளைகள் உடனே உட்கார வேண்டும். தப்பிதமாக செய்கிற பிள்ளைகளை விளையாட்டை விட்டு நீக்கிவிடவேண்டும்.

குறிப்பு:—உத்திரவை அதட்டிச் சொன்னால்தான் பிள்ளைகள் ஏமாறுவார்கள்.

13. என் ஆட்டைப் பார்த்தாயா?

(Have you seen my sheep ?) 15-50

பிள்ளைகளில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்களை ஒரு வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். 'It' ஐ வெளியே நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் 'It' வட்டத்தைச்சுற்றி ஓடி ஒருவன் முதுகைத் தட்டி 'என்னுடைய ஆட்டைப் பார்த்தாயா?' என்று கேட்கவேண்டும். 'உன் ஆடு எப்படி இருக்கும்?' என்று நிற்பவன் கேட்பான். அதற்கு 'It' வட்டத்தில் நிற்பவர்களில் ஏதாவது ஒரு பையனின் அடையாளங்களைச் சொல்லிவரவேண்டும். இந்த அடையாளங்களினால் எந்தப் பையனென்று குறிப்பாகத் தெரிந்துகொண்டதும், இவன் 'தெரியும்' என்று சொல்லி உடனே அந்தப் பையனைத் தொட ஓடவேண்டும். அடையா

னப் சொல்லப்பட்ட பையன் இதைத் தெரிந்துகொண்டு வட்டத்தை ஒரு சுற்று சுற்றி, தன் இடத்திற்கு வந்துசேர வேண்டும். தொட்டுவிட்டால் தொடப்பட்டவன் 'It' ஆக வேண்டும். தொடாவிட்டால் தொடமுடியாதவன் 'It' ஆகவேண்டும்.

14. கா கா கா

பிள்ளைகளை வட்டமாக உட்காரவைக்கவும். ஒருவனை வட்டத்தைவிட்டு தூரமாக வெளியே அனுப்பிவிட்டு வட்டத்திலிருப்பவர்கள் வட்டத்திற்குள் இருக்கும் ஏதாவது ஒரு பொருளையோ அல்லது வட்டத்தில் இருக்கும் ஒரு பையனிடமுள்ள ஒரு பொருளையோ எல்லோரும் கூடி பேசி நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உபாத்தியாயர் உத்திரவு கொடுத்ததும் வெளியே அனுப்பப்பட்டவன் வட்டத்திற்குள் வந்து பிள்ளைகள் நினைத்திருக்கும் பொருளைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். அவன் அந்தப் பொருளைநோக்கிப் போகும்பொழுது பிள்ளைகள் 'கா கா . . .' என்று மெதுவாகச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். பொருளைத் தாண்டி அல்லது வேறு திசையில் போகும்பொழுது பிள்ளைகள் 'கா கா . . . .' என்று பலமாகக் கத்தவேண்டும். அதாவது கண்டுபிடிக்கவேண்டியவன் தப்பு செய்யும்பொழுது வேண்டாம் என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக பலமாக 'கா கா' வென்று கத்தவேண்டும். கண்டுபிடித்துவிட்டால் வேறு ஒருவனை நியமித்து விளையாடவும்.

15. விஷம் (Poison)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உட்காரவைத்து ஒருவரிடத்தில் ஒரு பந்தைக் கொடுக்கவும். பிள்ளைகள் பந்தை வரிசை

யாக அடுத்தடுத்த பையனுக்கு ஏற்பவேண்டும். உபாத்தியாயர் திடீரென்று விசில் கொடுக்கவேண்டும். விசில் கொடுக்கும்பொழுது பந்து யாரிடத்தில் இருக்கிறதோ அவனை விளையாட்டிலிருந்து நீக்கிவிட்டு விளையாட்டை நடத்தவேண்டியது.

16. குருடன் (Blind Guess) 15-50

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும். ஒருவனைக் கண்ணைக் கட்டி மத்தியில் நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் வட்டத்திலுள்ள பிள்ளைகள் வட்டமாகச் சுற்றிவரவேண்டும். மத்தியில் நிற்பவன் 'Halt' (நில்) என்றதும் பிள்ளைகள் அதே இடத்தில் நின்றுகொள்ளவேண்டும். மத்தியில் நிற்பவன் ஏதாவது ஒரு பக்கம் கையைச் சுட்டிக் காட்டவேண்டும். கைக்கு எதிரே இருப்பவன் மத்தியில் நிற்பவனின் முன்வந்து ஏதாவது ஒரு மிருகம் கத்துவதுபோல் கத்தவேண்டும். இந்தச் சத்தத்திலிருந்து இவன் யார் என்று மத்தியிலிருப்பவன் சொல்லவேண்டும். அவன் சரியாகச் சொல்லிவிட்டால் கத்தினவனை 'It' ஆக நியமிக்கவும். சரியாகச் சொல்லாவிட்டால் அதே 'It' ஐ வைத்து விளையாடவேண்டும்.

குறிப்பு:—இதே விளையாட்டில் முன் வந்தவனை ஏதாவது பேசச் சொல்லி சத்தத்திலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாமே.

17. செக்கு உருட்டல் (Whirligig)

இந்த விளையாட்டிற்கு 12 பையன்களுக்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. பையன்களில் ஒருவனைத் தவிர மற்றவர்கள் கால்களை முன்பக்கமாக நீட்டி கூடியவரை நெருக்கி

வட்டமாக உட்காரவேண்டும். (பாதங்களெல்லாம் மத்தியில் சேர்ந்திருக்கவேண்டும்) ஒருவனை மத்தியில் நிற்க வைக்கவும். 'Go' என்றதும் மத்தியில் நிற்பவன் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு உடம்பைக் கொஞ்சமும் மடக்காமல் விறைத்து ஒரு பக்கம் சாயவேண்டும். சுற்றிலும் உட்கார்ந்திருக்கும் பிள்ளைகள் இவனைக் கீழேவிடாமல் கைகளினால் செக்கு உருட்டுவதுபோல் உருட்டவேண்டும். மத்தியில்



செக்கு உருட்டல்

நிற்பவனை எவன் கீழே விட்டுவிடுகிறானோ, அவனை மத்தியில் நிறுத்தி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பு:—உட்கார்ந்திருப்பவர்கள் மத்தியில் நிற்பவனுக்கு அவன் நிற்கும்படியாக இடம் கொடுக்கவேண்டும். முழங்கால்களைக் கொஞ்சம் மடக்கி உட்காரவேண்டும்.

அத்தியாயம் 6.

தனிப்போட்டி விளையாட்டுகள்

INDIVIDUAL COMBATIVE CONTESTS.

தனிப்போட்டி விளையாட்டு என்பது ஒவ்வொருவனும் தனித்தனியாக மற்றொருவனுடன் போட்டிப் போட்டு ஜெயிப்பது. இந்த விளையாட்டுகளில் ஒவ்வொருவனுடைய சாமர்த்தியத்தையும், கெட்டிக்காரத்தனத்தையும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இதே விளையாட்டுகளை கட்சிகளாகப் பிரித்தும் விளையாடலாம். இரண்டு கட்சிகளையும் எதிரெதிரே நிற்கவைத்து 'Go' என்றதும் குறிப்பிட்ட விளையாட்டை எதிரெதிரே நிற்பவனிடம் போட்டி போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். குறித்த நேரத்தில் அல்லது கடைசிவரை எந்தக் கட்சியில் அதிகமான பிள்ளைகள் ஜெயித்திருக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

மற்றொருவிதம் :—A, B என்று இரண்டு கட்சிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் 8 பேர்கள் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். முதலில் A^1, B^1, இருவரும் போட்டி போட வேண்டும். இதில் B^1 தோற்றுவிட்டால் B^2, A^1 கூட போட்டி போடவேண்டும். இதில் B^2 தோற்றுவிட்டால் B^3, A^1 கூடப் போட்டி போடவேண்டும். இதில் A^1 தோற்றுவிட்டால் A^2, B^3 யுடன் போட்டி போடவேண்டும். அதாவது யார் தோற்றுப்போகிறானோ அந்தக் கட்சியிலிருக்கும் அடுத்தவன் ஜெயித்தவனிடம் போட்டி போட வேண்டும். இப்படியாக எந்தக் கட்சியில் எல்லோரும் முதலில் தோற்றுப் போகிறார்களோ அந்தக்கட்சி தோற்றது.

1. ஒரு காலில் இழு (One leg Pulling)

போட்டி போடும் இருவரும் அவரவர் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு நொண்டி அடித்து எதிரெதிரே நிற்க வேண்டும்.

'Go' என்றதும் இருவரும் தூக்கி இருக்கும் கால்களை முன்னால் நீட்டிக் கொக்கிபோல் மாட்டிக்கொண்டு இழுத்து ஒருவன் மற்றவனைத் தூக்கி இருக்கும் காலை ஊன்றும்படி செய்யவேண்டும்.

2. தடிச் சண்டை (Wand Wrestling)

போட்டி போடும் இருவரும் முன்பக்கமாகக் கால்களை நீட்டி இருவர் பாதங்களும் ஒன்றோடொன்று படும்படி உட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும். சுமார் மூன்றடி தடியைக் (Wand) குறுக்காக இருவரும் இரண்டு கைகளினால் கால்களுக்கு மேலே பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்றதும் இருவரும் தடியை பலமாக இழுக்கவேண்டும். எவன் தடியை விட்டு விடுகிறானோ அல்லது தரையை விட்டு எழுந்து விடுகிறானோ அவன் தோற்றவன்.

3. கைச் சண்டை (Hand Wrestling)

போட்டி போடும் இருவரும் வலது கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு வலது கால்களை முன்னாலும் (இருவர் வலது காலும் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி) இடது கால்களைப் பின்னாலும் வைத்து நிற்கவேண்டும். இடது கைகளைப் பின்னால் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



கைச்சண்டை

'Go' என்றதும் ஒருவன் மற்றவனை இழுத்து ஏதாவது ஒரு காலைத் தரையைவிட்டுத் தூக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

4. முதுகுக்கு முதுகு இழு (Back to Back Pull)

போட்டி போடும் இருவரும் சுமார் 20 அடி சம தூரக் கோட்டுக்குள் முதுகுக்கு முதுகு திரும்பி (Back to back) கைகளைக் (முழங்கைகளை) கோர்த்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் இந்தப் பிடியை விடாமல் ஒருவன் மற்றவனைத் தன் எதிரே இருக்கும் கோட்டைத் தாண்டி இழுத்து வரவேண்டும்.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டை ஒருவருக்கொருவர் பின்பக்கம் தள்ளியும் விளையாடலாம்.

5. கயிற்றை இழு (Rope Pulling)

போட்டி போடும் இருவரையும் சுமார் 20 அடி சம தூரக் கோட்டுக்கு மத்தியில் நிற்கவைத்து அவர்களிடம் சுமார் 4 அடிக் கயிற்றைக் கொடுக்கவும். இருவரும் இந்தக் கயிற்றை வலது கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு எதிர்ப்புறமாகத் திரும்பி நின்றுகொள்ளவேண்டும்.

'Go' என்றதும் கயிற்றை ஒருவர்க்கொருவர் இழுத்து மற்றவனைத் தன் எதிரே இருக்கும் கோட்டைத் தாண்டி இழுத்துப் போகவேண்டும்.

6. காலால் இழு (Rope pull with leg)

போட்டி போடும் இருவரையும் சுமார் 15 அடி சம தூரக் கோட்டுக்குள் நிற்கவைக்கவும். சுமார் நான்கடிக் கயிற்றை இரு முனைகளையும் அவர்கள் வலது கணுக்கால்களிலே கட்டி, அவர்களை முதுகுக்கு முதுகு திருப்பி, கட்டியிருக்கும் கால்களைத் தூக்கி நிற்கும்படி செய்யவும். 'Go' என்றதும் ஒருவன் மற்றவனைத் தனக்கு எதிரே இருக்கும் கோட்டுக்கு இழுக்கவேண்டும். இழுக்கும்பொழுது கைகளை ஊன்றக்கூடாது.

7. கைச்சண்டை (Hand Fighting)

போட்டி போடும் இருவரும் வலது கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு ஒரு காலில் நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் ஒருவரை யொருவர் இழுத்து, தூக்கியிருக்கும் காலைத் தரையில் ஊன்றும்படி செய்யவேண்டும்.

8. நாய்ச் சண்டை (Dog Fighting)

சுமார் 10 அடி சமதூரக் கோட்டின் மத்தியில் போட்டி போடும் இருவரையும் எதிரெதிரே கைகளையும்



நாய்ச்சண்டை

கயிற்றை இழு (5-வது விளையாட்டு)

காலால் இழு (6-வது விளையாட்டு)

முழங்கால்களையும் ஊன்றி இருக்கச் செய்யவும். இவர்கள் இருவர் தலைகளையும் சேர்க்கும்படி பெல்ட் (Belt) ஒன்றை மாட்டிவிடவேண்டும். (அல்லது ஒரு துண்டை முனைகளில் முடிந்து மாட்டிவிடலாம்)

'Go' என்றதும் இருவரும் நன்றாகத் தலையை நிமிர்த்தி மற்றவனைத் தனக்குப் பின்னால் இருக்கும் கோட்டிற்கு இழுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

9. சேவல் சண்டை (Cock Fighting)

சுமார் 10 அடி டயா மீட்டர் (முழுவிட்டம்) வட்டத்திற்குள் போட்டி போடும் இருவரும், ஒரு காலைப் பின் பக்கமாக மடக்கி, இரண்டு கைகளாலும் அந்தக் காலைப் பின்பக்கமாகப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும்.

'Go' என்றதும் இருவரும் புஜங்களினால் ஒருவனை யொருவன் இடித்து மற்றவனை வட்டத்தைவிட்டு வெளியே போகும்படி செய்யவேண்டும். அல்லது இரண்டு கால்களையும் ஊன்றும்படி செய்யவேண்டும்.

10. தடியைத் திருவு (Twist the Wand)



தடியைத் திருவு

போட்டிபோடும் இருவரும் எதிரெதிரே நின்று சுமார் இரண்டு அடித்தடியை (Wand) இருவரும் இரண்டு கைகளாலும் (குறுக்காக) கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

'Go' என்றதும் இருவரும் கழியைத் திருப்பி மற்றவன் கையிலிருந்து பிடுங்கி விடவேண்டும்.

11. கால் கட்டி சண்டை (Legs Tied Fighting)

போட்டி போடும் இருவரும் தங்கள் தங்கள் கால்களை ஒரு கயிற்றால் அல்லது துணியால் கட்டிக்கொண்டு கைகளைப் பின்பக்கமாகக் கட்டிக்கொண்டு எதிரெதிரே நிற்கவேண்டும்.

Go! என்றதும் ஒருவன் மற்றவனை இடித்துக் கீழே தள்ளவேண்டும். கீழே விழுந்தாலும் அல்லது கையை ஊன்றி விட்டாலும் தோற்றதாகக் கருதவேண்டும். இந்த விளையாட்டை மிகவும் ஜாக்கிரதையாக விளையாடவேண்டும்.

12. ரூஸ்டர் சண்டை (Rooster Fight)

போட்டி போடும் ஒவ்வொருவருக்கும் சுமார் இரண்டடித் தடியை முழங்கால்கள் மடிப்பில் வைத்து, கைகளைத்



ரூஸ்டர் சண்டை

தடிக்குக் கீழே கொண்டுவந்து முழங்கால்களுக்கு மாறு கீழே பிடித்து, உட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும்.

'Go' என்றதும் போட்டிபோடும் இருவரும் கால்களைத் தூக்கி பாதங்களைச் சேர்த்து ஒருவர்க்கொருவர் பாதங்களால் மோதி மற்றவரைக் கீழே சாய்க்கவேண்டும்.

குறிப்பு :—தடியை வைத்துக் கொள்வதற்குப் பதிலாக கைகளையே முழங்கால் மடிப்புகளில் வைத்துக்கொண்டும் விளையாடலாம்.

13 தட்டு அல்லது இழு (Clap Fight)

போட்டி போடும் இருவரும் இடது கையைப் பின்னல் வைத்து வலது கையை முன்னல் நீட்டி சுமார் 3 அடி



தட்டு அல்லது இழு

தூரத்தில் எதிரெதிரே நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் ஒருவன் மற்றவன் கையைப் பிடித்து இழுத்தோ அல்லது பலமாகத் தட்டியோ, எதாவது ஒருகாலை முன் வைத்திருக்கும் இடத்தைவிட்டு நகற்றும்படி செய்யவேண்டும்.

அத்தியாயம் 7

அபிநய விளையாட்டுகள்
IMITATIVE PLAY ACTIVITY

அபிநய விளையாட்டு என்பது ஒன்றைப்போல் செய்கையுடனும், அபிநயத்துடனும் அவசியமான இடத்தில் சப்தத்துடனும் நடித்து விளையாடுவது.

இந்த விளையாட்டுகளை நடத்த உபாத்தியாயர் கவனிக்க வேண்டிய விதிகள்:—

1. பிள்ளைகள் அபிநய விளையாட்டுகளை விளையாடும்பொழுது கூச்சமில்லாமல் அபிநயத்துடன் விளையாடுகிறார்களா என்று கவனிக்கவேண்டும்.

2. பிள்ளைகளுக்குத் தெரியாத எவற்றையும் பாவனையாகச் செய்யச் சொல்லக் கூடாது. உதாரணமாக காண்டா மிருகம்போல் நட என்பதாக செய்யச் சொல்லக்கூடாது. பிள்ளைகள் சாதாரணமாக அனுதினமும் பார்க்கின்ற மிருகம், பறவை அல்லது ஒரு தொழிலின் செய்கைகளைப் பாவனையாக நடத்தி விளையாடுவது நலம்.

3. விளையாட்டுகளை இதில் சொன்னபடியே செய்ய வேண்டு மென்பதில்லை. இவைகள் மாதிரிக்காகக் காட்டப் பட்டிருக்கின்றன.

4. பிள்ளைகளில் சிலரை ஒவ்வொருவராக, குறிப்பிட்ட அபிநய விளையாட்டைச் செய்துகாட்டும்படி சொல்ல வேண்டும். அவர்களில் யார் நன்றாகச் செய்து காட்டுகிறார்களோ அம்மாதிரியே எல்லோரையும் செய்யச் சொல்லவும். பையன்கள் சரியாகச் செய்து காட்டாவிட்டால் மட்டும் உபாத்தியாயர் சரியான முறையைச் செய்து காட்டலாம்.

5. கீழே கொடுத்திருக்கும் விளையாட்டுகளில் சொல்லியபடி பிள்ளைகளை வட்டமாகவே நிறுத்தி விளையாட வேண்டு மென்பதில்லை. ஒரே வரிசையாகவோ அல்லது சதுரமாகவோ நிறுத்தி விளையாடலாம்.

6. இந்த விளையாட்டுகளில் சிலவற்றைப் பாட்டுகளுடன் செய்வது பிள்ளைகளுக்கு அதிக உற்சாகத்தைத்தரும்.

குறிப்பு:—மாதிரிக்காக சில விளையாட்டுகள் பாட்டுகளுடனும், சில விளையாட்டுகள் பிள்ளைகள் அநேகமாகக் காட்டக்கூடிய அபிநயங்களுடனும் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. சிலவற்றை விவரிக்காமல் விளையாட்டுகளின் பெயர்கள்மட்டும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன.

அபிநய விளையாட்டுகள்

1. பாட்டி (Grand Mother)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலதுபக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். பிள்ளைகள் இடது கையை இடுப்பிலும், வலது கையைத் தடி ஊன்றி நிற்பது போலவும் வைத்து நின்று கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் தலையை ஆட்டிக்கொண்டு "பேராண்டா! பேராண்டா!" என்று சொல்லி மெதுவாக நடக்கவேண்டும்.

பிள்ளைகள் எவ்விதம் நடிக்கலாம்:—

1. குனிந்து நிற்பது.
2. ஒரு கையை இடுப்பில் வைத்துக்கொள்வது.
3. மற்றொரு கையைத் தடி பிடிப்பதுபோல் வைப்பது.
4. தலையை அசைப்பது.

சப்தம்—'பேராண்டா' அல்லது 'பேரா.'

2. குதிரை (Horse)

பிள்ளைகள் வட்டமாக நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் கைகளால் துடைகளைத் தட்டிக்கொண்டு வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடவேண்டும்.

பிள்ளைகள் எவ்விதமாய் நடிக்கலாம்:—

1. குதித்துக் குதித்து ஓடுவது.

சப்தம்—கைகளால் துடைகளை தட்டுவது.

3. மரம் வெட்டி (Wood Cutter)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். பிள்ளைகள் இடது காலை முன்னால் வைத்து, கைகள் இரண்டையும் சேர்த்துத் தலைக்குமேல் தூக்கி நிற்க வேண்டும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் நன்றாகக் குனிந்து கைகளை இடது காலுக்குப் பக்கத்தில் கொண்டு வரவேண்டும்.



மரம் வெட்டி

(கைகளால் காலை வெட்டுவதுபோல் பாவனை) குனியும்பொழுது 'சதக்' அல்லது 'கட்' என்று சப்தம் செய்ய வேண்டும். நிமிரும்பொழுது வலது காலை முன்னால்வைத்து, கைகளை மேலே தூக்கவேண்டும். பிறகு வலது காலை வெட்டுவதுபோல் பாவனை செய்யவேண்டும்.

பிள்ளைகள் எவ்விதம் நடிக்கலாம்:—

1. கைகளைக் கூப்பி மேலே தூக்கி நிற்பது.

2. குனிந்து மரம் வெட்டுவதுபோல் பாவனை செய்வது.

3. சப்தம் :—'சதக்' 'சதக்' அல்லது 'கட், கட்'.

4. கோழிக்குஞ்சுகள் (Chickens Drinking Water)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்கவைக்கவும். 'ரெடி' என்றதும் அவர்கள் முழங்கால்களை ஊன்றி



கோழிக்குஞ்சுகள்

நான்கு கால்களில் உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். 'ஒன்' என்றால் நெற்றி தரையில் படும்படி குனியவேண்டும். 'டூ' என்றால் தலையை மேலே தூக்கி 'கொட, கொட, கொட' என்று சப்தம் செய்யவேண்டும். இப்படியாக 'ஒன்' 'டூ' என்று சொல்லி விளையாடவேண்டும்.

பிள்ளைகள் எவ்விதம் நடிக்கலாம் :—

1. முழங்கால்களில் உட்காருவது.
2. தண்ணீர் குடிக்கக் குனிவது.
3. தலையை நிமிர்த்தி அண்ணாந்து பார்ப்பது.
4. சப்தம் :—'கொட, கொட, கொட'.

5. பறவை பறப்பது (Birds Fly)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். உபாத்தியாயர் மத்தியில் நின்று ஒரு பறவை பெயரைச் சொன்னால் பிள்ளைகள் கைகளைப் பக்கங்களில் தூக்கி மேலும் கீழுமாக ஆட்டிக்கொண்டு உபாத்தியாயர் சொல்லிய பறவை கத்துவதுபோல் கத்திக்கொண்டு வட்டத்தைச் சுற்றவேண்டும்.

பிள்ளைகள் எவ்விதமாக நடிக்கலாம்:—

1. கைகளைப் பக்கங்களில் தூக்கி மேலும் கீழும் ஆட்டுவது.

2. குதித்துக் குதித்து ஓடுவது. சப்தம்:—குறிப்பிட்ட பறவைபோல் கத்துவது.

6. முயல் தவ்வுதல் (Rabbits Jumping)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி உட்கார வைக்கவும். பிள்ளைகள் கைகளின் இரண்டு விரல்களை நீட்டிக்கொண்டு தலைக்கு முன்னால் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் உட்கார்ந்தபடியே குதித்துக் குதித்து வட்டமாகப் போகவேண்டும்.

பிள்ளைகள் எவ்விதமாக நடிக்கலாம்:—

1. குந்தவைத்து உட்காருவது.

2. இரண்டு விரல்களை நீட்டித் தலையில் வைத்து காதுகள்போல் காண்பிப்பது.

3. குதித்துக் குதித்துப் போவது.

7. வாத்து நடை (Duck Walk)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி உட்கார வைக்கவும். பிள்ளைகள் கைகளைப் பக்கங்களில் தூக்கி

மடக்கி, கட்கத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் உட்கார்ந்தபடியே 'குவா, குவா' என்று சப்தமிட்டுக்கொண்டு நடக்கவேண்டும்.



வாத்து நடை

பிள்ளைகள் எவ்விதமாய் நடிக்கலாம்:—

1. குந்தவைத்து உட்காருவது.
2. கைகளை மடக்கிக் கொள்வது.
3. உட்கார்ந்தபடியே நடப்பது.
4. சப்தம்:—'குவா, குவா, குவா'.

8. யானை நடை (Elephant Walk)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் நன்றாகக் குனிந்து இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து முன்னால் தொங்கவிட்டு, கைகளைப் பக்கங்களில் ஆட்டி மெதுவாக நடந்து போக வேண்டும்.

9. ரெயில் வண்டி (Train)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். ஒவ்வொரு பையனும் தனக்கு முன்னை இருப்

பவனின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். 'Go' என்றதும், பிள்ளைகள் ரெயில் என்ஜின் சப்த மிட்டுக்கொண்டு போவதுபோல் வட்டத்தைச் சுற்றிப் போகவேண்டும்.

குறிப்பு:—முன்னால் போகின்றவன் நின்றதும், இரண்டு மூன்று பையன்கள் வட்டத்தினுள் வந்து காப்பி, வடை, பேப்பர் முதலியன விற்பதுபோல் நடிக்கலாம்.

10. மேளம் தட்டுதல் (Drum Beating)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் மேளம் தட்டுவது போல் தொடையின் பக்கங்களில் 'டம், டம், டம்' என்று சப்தமிட்டு தட்டிக்கொண்டு நடப்பது.

11. தண்ணீரில் நடப்பது (Wading Water)

பிள்ளைகளை வட்டமாக வலது பக்கம் திருப்பி நிற்க வைக்கவும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் முழங்கால்களை ஒவ்வொன்றாகத் தூக்கித் தூக்கி கைகளை முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டிக்கொண்டு நடக்கவேண்டும்.

12. தயிர் கடைதல் (Churning)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து இடது காலை முன்னால் வைத்து நிற்கவைக்கவும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் தயிர் கடைவதுபோல் கைகளை மாறி, மாறி முன்னும், பின்னுமாக ஆட்டி, சர்! சர்! சர்! என்று சொல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு:—"தயிர் கடைவேனே கோபாலன்தனை மறவேனே" என்ற பாட்டுடன் செய்வது நன்றாக இருக்கும். பாட்டில் 'எசர்' 'எசர்' 'எசர்' என்று சேர்ந்துக்கொண்டு அந்த அடி வரும்பொழுது பிள்ளைகள் கைகளை முன்னும், பின்னும் பலமாக ஆட்டவேண்டும்.

13. வண்ணான் (Washerman)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து நிற்க வைக்கவும். பிள்ளைகள் இடது காலை முன்னால் வைத்து, கைகளை மேலே தூக்கி நிற்கவேண்டும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் வேஷ்டி துவைப்பதுபோல் நன்றாக 'சோ-சோ-சோ' என்று சொல்லிக் குனிந்தும், நிமிர்ந்தும் பாவனை செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு:—'வண்ணான் வந்தானே' என்ற பாட்டுப் பாடிச் செய்வது நன்றாக இருக்கும். பாட்டில் 'ஏசோ, ஏசோ' என்ற அடி வரும்பொழுது, துவைப்பதுபோல் பாவனை காட்டவேண்டும்.

14. நாய்ச் சண்டை (Dog Fighting)

பிள்ளைகளை வட்டமாக ஜோடி ஜோடியாக முகத்திற்கு முகம் பார்த்துக்கொண்டு நான்கு கால்களில் உட்கார வைக்கவும். 'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் கால்களைப் பின்புறமாக மாற்றி மாற்றி நீட்டி 'லொள்! லொள்!' என்று சத்தமிட்டு, பையனுக்குப் பையன் முட்டாமல் சண்டை செய்வதுபோல் பாவனை செய்யவேண்டும்.

15. படகு ஓட்டல் (Boat Rowing)

பிள்ளைகளை வட்டமாக உள்பக்கம் பார்த்து, கால்களை முன்னால் நீட்டி உட்காரவைக்கவும். பிள்ளைகள் அவர்களின் கை, கால்களின் விரல்களைத் தொடும்படி நன்றாக முதுகை வளைத்து உட்காரவேண்டும்.

'Go' என்றதும் பிள்ளைகள் 'ஐலசா, ஐலசா' என்று சொல்லிப் பின்புறமாகப் படுத்துப்படுத்து எழுந்திருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு:—கீழே கொடுத்திருக்கும் பாட்டுடன் செய்யவும். "மரத்தை நம்பி நானிருக்க" என்ற பாட்டைப் பாடியும் செய்யலாம்.

படகு ஓட்டல்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதி ரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம். சுத்த மத்யமம. பஞ்சமம். சதுச்ருதி தைவதம்.

ஆதி பராபரமானதோன்றும்—என்ற மெட்டு

திஸ்ரநடை] பாட்டு [ஏகதாளம்

; ரி. பமக. ஸாரி. கரிம. கரிரி. ரிரி. தரிரி. ரி ,
; தங். கையே-தங்-கம்மா-என்-படகு. ஐ - ல. சா ,
; ரி. மகா. ஸாரி. காம. காரி. ஸஸா. பஸஸ. ஸா , ||
; தங்-குமே தண்-ணீ-ரில். என்ப. டகு. ஐ-ல சா , ||



படகு ஓட்டுதல்

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. தம்பியே தங்கப்பா என்படகு—ஐல-ஸா
தாவுமாம் தண்ணீரில் என்படகு—ஐல-ஸா

3. தேக்கு மரத்தாலே என்படகை—ஐல-ஸா
தேர்ந்தவன் செய்தானே என்படகை--ஐல-ஸா
4. பாக்கு மரத்தாலே என்படகை—ஐல-ஸா
பாங்காகச் செய்தானே என்படகை—ஐல-ஸா
5. ஆற்றின்மேல் விட்டாலோ என்படகை—ஐல-ஸா
காற்றினுல் காதம் கடந்திடுமே—ஐல-ஸா
6. குளத்தின்மேல் விட்டாலோ என்படகை—ஐல-ஸா
கூசாமல் குதித்தே பறந்திடுமே—ஐல-ஸா
7. ஏரியில் விட்டாலோ என்படகை—ஐல-ஸா
எங்குமே தங்காமல் ஓடிடுமே—ஐல-ஸா
8. கடல் அலைமேலேறி என்படகு—ஐல-ஸா
கடல்சுற்றிக் கரைகாணப் போகுதுபார்—ஐல-ஸா
9. தூரமாய் ஓட்டாதே திருப்புதம்பி—ஐல-ஸா
ஓரமாய் ஓட்டியே நிறுத்து தம்பி—ஐல-ஸா

16. தண்ணீர் இறைத்தல்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். ஸாதாரண காந்தாரம். சுத்த மத்யமம். பஞ்சமம். சுத்ததைவதம்.

ஒண்ணும் கரகமடி தாயே—என்ற மெட்டு

திஸ்ரநடை] பாட்டு [ஏகதாளம்

ஸாஸாஸா. ரிமமபதப. மபகாரி. காஸஸாஸ. ரிகாரி. காஸஸாஸ.
தண்ணீர்இ. றைக்-திடு-வோம். வா-ரீ-ர் ஓடி வாரீ-ர் அங்கு

ஸ ரி க க ம க ரி ஸ ஸ ரி க க ரி ஸ ஸா; ஸ க தா ஸா ||
தங்-கி. நி-ற்கும் உருளை ஒன்-றைப் பா-ரீர்; கிரீ-ச் கிரீச் ||

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. கயிற்றைப் பலத்துடனே இழுப்போம்—தம்பி
கைகளாலே வேலைசெய்து பிழைப்போம்—கிரீச்-கிரீச்

3. வளம் பொருந்தும் வாழைத்தோப்பு நிலமே—தம்பி
பழம் அருந்தப் பாய்ச்சுவோமே ஜலமே—கிரீச்-கிரீச்

4. சுரந்தோடும் நீரின் வேகம் பாராய்—தம்பி
பறந்தோடி வந்து தாகம் தீராய்—கிரீச்-கிரீச்

5. அனுதினமே செடிக்குத் தண்ணீர் வார்ப்போம்—தம்பி
அதன் பலனை அதிகமாகப் பார்ப்போம்—கிரீச்-கிரீச்

6. பூங்காவனத்திற்கு நீர் இழுப்போம்—தம்பி
பாங்கான மலரெடுத்துக் களிப்போம்—கிரீச்-கிரீச்

7. சுருளி மரத்தில் செய்த உருளைபாராய்—தம்பி
சுழன்று சுழன்று ஓடும் வேகம்பாராய்—கிரீச்-கிரீச்

8. செவ்வந்திமலர் செழிக்க நீரை இறைப்போம்—தம்பி
செம்பிலேமேல் தெளிக்கநீரை இறைப்போம்-கிரீச்-கிரீச்

குறிப்பு:—'கிரீச்', 'கிரீச்' என்ற சப்தம் வரும்போது தண்ணீர் இறைக்கும் பாவனையாக அபிநயம் செய்யவும்.

17. ஊற்றில் தண்ணீர் இறைப்பது
(Baling Water from spring)

18. மண் வெட்டுவது (Digging with spade)

19. மோட்டார் சக்கரத்துக்குக் காற்று அடிப்பது
(Inflating Motor Tube)

20. நெசவு நெடல் (Weaving)

குறிப்பு:—17–20 இந்த விளையாட்டுகளுக்கு இஷ்டம்போல் அபிநயம் செய்யவும்.

21. வீட்டை வெள்ளையடிப்பது

நடிப்பு:—சாமான்களை வெளியே எடுப்பது—ஒட்டடை அடிப்பது—ஏணி வைத்து அதன்மேல் ஏறுவது—வெள்ளையடிப்பது—வீட்டைப் பெருக்குவது—சாமான்களை ஒழுங்கு படுத்துவது.

22. சர்க்கஸ்

சில பையன்கள் பாண்டு வாசிப்பது (பலவித வாத்தியங்கள்) ரிங்மாஸ்டர் வருவது—சாட்டை அடிப்பதுபோல் பாவனை—குதிரைகள் வருவது—பலவித ஓட்டங்கள்—யானை வருவது—பஃபூன்கள் வந்து பலவித வேடிக்கைகள் செய்வது.

23. தீபாவளி (Deepavali)

நடிப்பு:—பிள்ளைகள் கடைக்கு (ஒரு குறித்த இடத்திற்கு) வேகமாக நடந்துபோவது—கடையில் சாமான்கள் வாங்குவது—மூட்டையுடன் திரும்புவது—எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பது—புது வேஷ்டி சட்டை போட்டுக்கொள்வது—பட்டாஸ் மத்தாப்பு கொளுத்துவது—எல்லோரும் வெடி சப்தம் போட்டு சிரிப்பது.

அத்தியாயம் 8

கதை விளையாட்டுகள்

(STORY PLAYS)

மாணவர்களுக்கு கதைகளை அபிநயங்களுடன் நடித்து அப்பியாசிப்பது அதிக உற்சாகத்தைக் கொடுப்பதுமல்லாமல் தேகாப்பியாசம் எடுத்துக்கொள்ளுகிறோம் என்ற எண்ணமும் யாதொரு சிரமமுமில்லாமல் தேகாப்பியாசத்தின் சிறந்த தன்மைகளையும் அடைகிறார்கள்.

பிள்ளைகளினுடைய விளையாட்டித் தன்மையை அனு சரித்து உபாத்தியாயர் அதற்கேற்ற கதைகளைத் தேர்ந் தெடுக்கவேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு கதைகளை விவரிக்கும் பொழுது கதையில் உடற்பயிற்சி தரக்கூடிய இடங்களில் தெளிவாகவும் திருத்தமாகவும் சொல்லவேண்டும். பிள்ளை களினுடைய உடற் பயிற்சியின் தாரதம்மியத்தை அறிந்து அதற்குத் தகுந்தவாறு அவர்களைப் பல பகுதிகளாகப் பிரித்த பின்பே கதை விளையாட்டுகளை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

1. நரியும் திராக்ஷைப் பழமும்

கதை :— ஒரு நரி பசியினால் காடு காடாக அலைந்து கடைசியாக ஒரு திராக்ஷைப் பழக்கொத்தைப் பார்க்கிறது. அதன் அடியில் வந்து தத்தித் தத்திப் பார்க்கிறது. பழக் கொத்து எட்டாததினால் 'சிச்சி இந்தப் பழம் புளிக்கும்' என்று போய்விடுகிறது.

நடிப்பு :— பிள்ளைகள் எல்லோரும் நரி நடப்பதுபோல் நான்கு கால்களில் நடக்கவேண்டும். பாறையைத்தாண்டுதல் —புதர்களில் புகுந்து போகுதல்—சிறு சிறு பள்ளங்களைத் தாண்டுதல்—மிகுந்த களைப்புடன் நடத்தல்—திராக்ஷைக் கொடியைப் பார்த்து அதன் அடியில் நின்று தத்திக் கொண்டிருத்தல்—விசனத்துடன் நடந்து போகுதல்.

2. சிங்கமும் எருதுகளும் (Lion & Bulls)

கதை :— ஒரு காட்டில் நான்கு மாடுகள் சிநேகமாக வளர்ந்து வந்தன. ஒரு சிங்கம் இவைகளைப் பிடித்து சாப் பிட பலதடவை பிரயத்தனப்பட்டது. நான்கு மாடுகளும் சேர்ந்து சிங்கத்தை விரட்டி விட்டன. மாடுகளுக்குள் சண்டை வந்து தனித் தனியாக பிரிந்து விட்டன. சிங்கம் இவைகளை ஒவ்வொன்றாகக் கொன்றுவிட்டது.

நடிப்பு:—பிள்ளைகளை ஐவர் ஐவராக பிரித்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொன்றிலும் நான்குபேர் மாடுகளாகவும், ஒருவர் சிங்கமாகவும் நடிக்கவேண்டியது. மாடுகள் புல் மேய்ந்து கொண்டிருப்பது—சிங்கம் அவைகளின்மேல் பாய வருவது—நான்கு மாடுகளும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சிங்கத்தை விரட்டுவது—இதுபோல் 3 அல்லது 4 தடவை நடிக்கவும்—மாடுகளுக்குள் சண்டை—சிங்கம் ஒவ்வொரு மாட்டையும் தனித் தனியாக எதிர்த்துக் கொல்லுதல்.

3. இடைப்பையன்

கதை:—ஒரு இடைப்பையன் புலி! புலி! என்று பொய்யாகச் சொல்லி இரண்டுதரம் கிராமத்தாரை ஏமாற்றி விட்டான். ஒரு சமயம் நிஜமாகவே புலி வந்துவிட்டது. இடைப்பையன் எவ்வளவோ சத்தமிட்டும் ஒருவரும் உதவிக்கு வரவில்லை. புலி அவன்பேரில் பாய்ந்து அவனைக் கொன்றுவிட்டது.

நடிப்பு:—ஒரு குறித்த எல்லையை கிராமமாக வைத்துக்கொண்டு சில பையன்கள் கிராம வேலைகள் செய்வது போல் பாவனை செய்வது (ஏர் உழுதல், மரம் வெட்டுதல், துணி நெய்தல், நூல் நூற்றல், விதை விதைத்தல் முதலியவை) ஒருவன் இடைப்பையன்—சில பையன்கள் ஆடுமாடுகள்—(ஒரு பையனை புலியாக நியமிக்கவும்) இடையன் ஆடுமாடுகளை காட்டுக்கு ஓட்டிச் செல்லுதல்—இடையன் புலி! புலி! என்று சத்தம் செய்தல்—வேலை செய்பவர்கள் உதவிக்கு ஓடுதல்—இடையன் கேலி செய்து சிரிப்பது—கிராமத்தார் திரும்பிவிடுதல்—மறுமுறை இதேபோல்—புலி வருவது—இடையன் புலி! புலி! என்று சத்தமிடுதல்—புலி

இடையனைப் பிடித்துக் கொன்றுவிடுதல்—ஆடுமாடுகள் மிரண்டு கிராமத்திற்கு வருதல்—கிராமத்தார் போய் பையனைத் தூக்கிவருதல்.

4. குல்லா வியாபாரி

நடிப்பு:—ஒரு வியாபாரி (ஒரு பையன்) சில துணிகளை மூட்டையாகக் கட்டி தூக்கிச் செல்லுதல்—ஒரு இடத்தில் படுத்துக்கொள்ளுதல்—குரங்குகள் (மற்ற பையன்கள்) மூட்டையிலுள்ள துணிகளை எடுத்து தலைப்பா கட்டிக்கொள்ளுதல்—குரங்கு சேஷ்டைகள் செய்து விளையாடுவது—வியாபாரி (பையன்) எழுந்து யோசித்து தன் தலைப்பாவை வீசி எறிவது—குரங்குகளும் (மற்ற பையன்கள்) துணிகளை வீசி எறிவது—வியாபாரி மூட்டை கட்டிக்கொண்டு புறப்படுவது.

5. குழல் ஊதி (Pied Piper)

கதை:—ஒரு ஊரில் எலிகளின் தொந்திரவு அதிகமாக இருந்தது. எலிகளைக் கொல்லுகிறவனுக்கு நல்ல வெகுமானம் கொடுப்பதாக அரசன் தண்டோரா மூலம் விளம்பரப் படுத்துகிறான். ஒருவன் அதை ஏற்றுக்கொண்டு தன் குழலால் (Flute) நல்ல பாட்டு பாட அதன் ஓசைகேட்டு எலிகளெல்லாம் அவன் பின்னே சென்றன. அவன் ஒரு ஆற்றில் இறங்க எலிகளும் அவன் பின்னே போய் தண்ணீரில் மூழ்கி இறந்தன. அரசன் வெகுமதி கொடுக்க மறுத்து விட்டான். குழல் ஊதி திரும்ப தன் குழலை ஊதவே ஊரிலுள்ள குழந்தைகள் எல்லோரும் அவன் பின்னே போய் விடுகிறார்கள். ஜனங்கள் அரசனிடம் முறையிட அரசன்

போய் குழலூதியைக் கெஞ்சி எல்லோரையும் நகருக்கு அழைத்து வந்தான்.

நடிப்பு :—எலிகளின் (சில பையன்கள்) சேஷ்டை—தண்டுரா செய்வது—குழலூதி அரசன் சம்பாஷணை—



குழல் ஊதி எலிகளைக் கூட்டிப்போவது

குழல் ஊதுவது—எலிகள் பின்னே செல்வது—ஆற்றில் (ஒரு குறித்த இடம்) விழுந்து இறப்பது—அரசன் குழலூதி சம்பாஷணை—திரும்ப குழல் ஊதுவது—குழந்தைகள் எல்லோரும் அவன் பின்னே செல்வது—ஜனங்கள் அரசனிடம் முறையிடுவது—அரசன் போய் எல்லோரையும் கூட்டிவருவது.

6. கலியாண ஊர் வலம்

கதை :—ஒரு பிரபு தன் மகனுக்கு கலியாணம் மிகவும் விமரிசையாக நடத்தினர். ஊர்வலம் மிகவும் விமரிசையாக இருந்தது. பலவித வாத்தியங்கள், பாண வேடிக்கை

கள் நடந்தன. திடீரென்று சில திருடர்கள் அக்கூட்டத்தில் புகுந்து ஜனங்களை அடித்தனர். ஜனங்களுக்கும் திருடர்களுக்கும் சண்டை நடந்தது. திருடர்கள் ஓடிவிட்டார்கள். பிறகு அடிபட்டவர்களை வீட்டுக்குத் தூக்கிக் கொண்டு போய்விட்டார்கள்.

நடிப்பு:—கலியாண விருந்து சாப்பிடுவது (பையன்கள் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதுபோல் பாவனை)—ஊர்வலம்—பையன்கள் பலவித வாத்தியங்கள் ஊதுவதுபோல் பாவனை—சிலர் பாணம் விடுவது—சில பையன்கள் ஓடிவந்து இவர்களுடன் சண்டை செய்வது—திருடர்கள் ஓடிவிடுவது—சில பையன்கள் அடிபட்டதுபோல் படுத்துக்கொள்வது—இவர்களைத் தூக்கிச் செல்லுதல்.

7. கொக்குகளும் நாரையும்

கதை:—ஒரு தோட்டத்தில் ஒரு குடியானவன் விதை விதைத்தான். சில கொக்குகள் அந்த விதைகளைத் தின்றுகொண்டிருந்தன. ஒரு நாரையும் அவைகளுடன் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தது. தோட்டக்காரன் அந்தக் கொக்குகளையும் நாரையையும் வலை வீசிப் பிடித்துக்கொண்டான். நான் விதைகளைச் சாப்பிட வரவில்லை என்று நாரை சொல்லியும் அவன் கேட்காமல் எல்லாவற்றையும் பிடித்துக் கொண்டு போய்விட்டான்.

நடிப்பு:—தோட்டத்தைப் பாகுபடுத்துவது (சிலர் மண் வெட்டுவதுபோல் பாவனை செய்வது)—ஏர் உழுதல் (இருவர் குனிந்துகொண்டும், ஒருவன் அவர்களுக்கு பக்கத்தில் நின்று அவர்கள் கழுத்தில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு நடத்தல்) சில பையன்கள் விதை விதைப்பது—

சில பையன்கள் (கொக்குகள்) அங்குமிங்கும் ஓடி பறப்பது போல் பாவனை செய்து தோட்டத்தில் (ஒரு குறித்த இடம்) ஓடிவந்து உட்காருவது—விதைகளைத் தின்பது போல் பாவனை—ஒரு பெரிய பையன் (நாரை) ஓடிவந்து பையன்களுக்கு மத்தியில் உட்காருவது—தோட்டக்காரன் வலை வீசுவதுபோல் பாவனை—கொக்குகளும் நாரையும் சுருண்டு படுத்துக்கொண்டு சிறகுகளை அடிப்பதுபோல் பாவனை—நாரை கெஞ்சுவது—தோட்டக்காரன் எல்லோரையும் கூட்டிப்போவது.

8. பாலகிருஷ்ணன்

கதை :—பாலகிருஷ்ணன் ஒரு நாள் தன் பள்ளிப் பிள்ளைகளுடன் விளையாடிக்கொண்டிருந்தான். பிறகு அவர்கள் ஒரு வீட்டில்போய் வெண்ணெய் திருடினார்கள். அச்சமயம் அவ்வீட்டுக்காரன் வர, பிள்ளைகள் எல்லோரும் ஓடிவிட்டார்கள். கிருஷ்ணன்மட்டும் அகப்பட்டுக் கொண்டான். வீட்டுக்காரன் கிருஷ்ணனை அவன் தாயாரிடம் கூட்டிப்போனான். போகும் வழியில் வேறொருவனிடம் சமாசாரத்தைச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கும்பொழுது கண்ணன் அவனிடமிருந்து தப்பி தன் சிநேகிதர்களுடன் சேர்ந்து கொள்கிறான்.

நடிப்பு :—பிள்ளைகள் எல்லோரும் பலவிதமான விளையாட்டுகள் விளையாடிக் கொண்டிருத்தல்—ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்து யோசித்தல்—வெண்ணெய் திருடப்போகுதல்—ஒருவர்மேல் ஒருவர் ஏறி விளையாடுதல்—வீட்டுக்காரன் (ஒரு பெரிய பையன்) வருதல்—எல்லோரும் ஓடுதல்—கிருஷ்ணன் (சிறு பையன்) அகப்பட்டுக்கொள்ளுதல்—அவ

ளைக் கூட்டிக்கொண்டு போகுதல்—வேறு ஒருவனிடம் பேசிக்கொண்டிருத்தல்—கிருஷ்ணன் தப்பித்து ஓடி மற்ற பையன்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளுதல்.

9. நரியும் வாத்துகளும்

கதை:—வாத்து மேய்ப்பவன் தினம் தன் வாத்துகளை குளத்திற்கு ஓட்டிக்கொண்டு போவது வழக்கம். ஒரு நரி இவைகளுடன் கூடவே போய்க்கொண்டிருந்தது. வாத்துகளை கொஞ்சமும் உபத்திரவம் செய்வதில்லை. ஒரு நாள் வேறு ஒரு நரி வாத்துகளைப் பிடிக்க வந்தது. அந்த நரியுடன் சண்டையிட்டு அதை துரத்திவிட்டது. வாத்துக்காரன் நரியின்மேல் பிரியங்கொண்டு வாத்துகளை நரியிடமே ஒப்புவித்தான்.

வாத்து மேய்ப்பவன் வேறு ஊருக்குப் போக நேர்ந்தது. நரியை நம்பி அதனிடமே வாத்துக்களை ஒப்புவித்துச் சென்றான். இந்தச் சமயத்தை எதிர்பார்த்திருந்த நரி தினம் தினம் சில வாத்துகளைத் தின்று வாத்து மந்தையை ஒழித்துவிட்டது. வாத்து மேய்ப்பவன் திரும்பிவந்து தான் மோசம் போனதைப் பற்றி விசனப்பட்டான்.

நடிப்பு:—பிள்ளைகள் வாத்து நடப்பதுபோல் 'குவா குவா' என்று சப்தம் செய்து நடந்துபோவது—ஒருவர் இவர்களை ஓட்டிச் செல்வது—இதுபோல் இரண்டு மூன்று தரம் செய்யவும்—ஒரு பையன் (நரி) இவர்களைத் தொடர்ந்து செல்வது—வேறு ஒரு நரி (பையன்) வாத்துகளைப் பிடிக்க வருவது—இரண்டு நரிகளுக்கும் சண்டை—வாத்து மேய்ப்பவன் நரியை வாத்து மந்தைகளுடன் சேர்த்து ஓட்டிப்போகுதல்—நரி வாத்து மந்தைகளை

ஓட்டிப்போகுதல்—ஒவ்வொரு வாத்தாகப் பிடித்துச் சாப்பிடுவதுபோல் பாவனை—(வாத்துகள் சுருண்டு படுத்துக் கொள்ளவேண்டும்) வாத்துக்காரன் வந்து விசனப்படுவது.

தவளைகள்

ஒரு குளத்தில் பல தவளைகள் வசித்தன. இவைகள் தங்களுக்கு ஒரு அரசன் வேண்டுமென்று கடவுளைப் பிரார்த்தித்தன. கடவுள் ஒரு பெரிய கட்டையை குளத்தில் போட்டார். தவளைகள் அந்த சப்தத்தையும், கட்டையின் பருமனையும் பார்த்து பயந்து மூலைக்கொன்றாய் போய் பதுங்கின. பிறகு கட்டை அசையாமல் கிடக்கவே ஒவ்வொன்றாக பயத்துடன் அதன் பக்கத்தில் போக எத்தனித்தது. ஒரு தவளை தைரியமாக அந்தக் கட்டையின்மேல் குதித்து உட்கார்ந்தது. கட்டை அசையாம லிருக்கவே எல்லாத் தவளைகளும் கட்டையின்மேல் உட்கார்ந்துகொண்டன.

பிறகு தவளைகள் எங்களுக்கு வேறு அரசன் வேண்டுமென்று கடவுளை வேண்டின. கடவுள் ஒரு நாரையை அவைகளுக்கு அரசனாக அனுப்பினார். அந்த நாரை குளத்திலுள்ள தவளைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பசிக்க ஆரம்பித்தது. பாக்கியுள்ள தவளைகள் பகவானைப்பார்த்து வேறு அரசனை அனுப்பும்படி வேண்டின. 'நான் முதலில் அனுப்பிய அரசனை அவமதித்ததால் நீங்கள் கஷ்டப்படவேண்டியதுதான்' என்று பகவான் சொல்லிவிட்டார்.

நடிப்பு:—தவளைகள் (பையன்கள்) தவளைபோல் தத்தித் தத்தி விளையாடிக் கொண்டிருப்பது—எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து கடவுளைப் பிரார்த்திப்பது—ஒரு பையன்

அப் பையன்களுக்கு மத்தியில் ஒரு வஸ்துவைப் போடு வது—பையன்கள் பயந்து தத்தித் தத்தி தூர ஓடுவது—ஒவ்வொருவராக பக்கத்தில் வருவது—ஒருவன் வஸ்துவின் மேல் உட்காருவது—பிறகு எல்லோரும் வஸ்துவின் பக்கத்தில் உட்காருவது—எல்லோரும் சேர்ந்து கடவுளை பிரார்த்திப்பது—கடவுள் (ஒரு பையன்) ஒரு நாரையை (வேறு பையன்) கூட்டிவந்து இவர்களுக்கு மத்தியில் விடுவது—அந்தப் பையன் மற்றப் பையன்களை ஒவ்வொருவனைப் பிடித்து அழுத்திக் கீழே தள்ளுவது—பாக்கியுள்ள பையன்கள் பிரார்த்திப்பது.

அத்தியாயம் 9

பாட்டுடன் விளையாட்டுகள் (Singing Games)

பாட்டு விளையாட்டுகள் விளையாடுவதினால் பிள்ளைகளுக்கு நேர் நோக்கம் இல்லாமலேயே தேகப்பயிற்சியும் சங்கீதத்தில் ஆர்வமும் உண்டாகிறது.

இதில் கொடுத்திருக்கும் பாட்டுகளை தாளத்துடன் சரியானபடி பிள்ளைகளுக்கு கற்பித்தால்தான் பாட்டுடன் விளையாட்டுகளை பிள்ளைகள் சுலபமாகவும் நன்றாகவும் கற்றுக்கொள்ள முடியும். எல்லா பாட்டுகளுக்கும் கூடியவரை சுலபமான மெட்டுகளில் ஸ்வரப்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளைக் கையாளும் முறையில் உபாத்தியாயருக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் தோன்றினால் சங்கீதத்தில் அனுபவமுள்ள யாரிடமாவது அறிந்துகொள்வது நன்று. இவைகளைக் கற்பிக்கும் முறையில் முதலில் அபிநயங்களைத் திருத்தமாகவும் தெளிவாகவும் கற்பித்த பிறகு தாளத்திற்கு அவ்வபிநயங்களை இசைக்கப் பழக்க வேண்

டும். தாளத்திற்குச் சரியாக அபிநயங்களைக் கற்பித்தால் தான் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து செய்ய ஏதுவாகும். அபிநயங்களைத் தாளத்துடன் கற்றுக்கொடுத்த பிறகுதான் பாட்டு விளையாட்டுகளை பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். சில பாட்டுகளுக்கு மட்டும் நடைமுறைக் குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளைக்கொண்டு உபாத்தியாயர் சமயத்திற்குத் தக்கபடி அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளலாம். இவ் விளையாட்டுகளில் சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் கலந்து விளையாடுவது நலம்.

1. கைவீசி விளையாடுதல்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம், சதுச்ருதிரிஷபம், அந்தர காந்தாரம், சுத்தமத்யமம், பஞ்சமம்.

தந்தம் தந்தம் தனதனறு—என்ற மெட்டு

சதுரச்ரநடை] பாட்டு [ஆதிதாளம்

ஸா கா. ஸா கா. க ப ம க. ரி ; |
1. கை வீ. ச ம் மா. கை - வீ - சு ; |

க ம ப ப. ம க ரி ஸ. | ரி ரி ஸ. நி ஸா ; |
கடவுளைத். தொழுது- | கை - வீ - சு ;

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. தலையாட்டம்மா! தலையாட்டு
தாமரைப் பூவே! தலையாட்டு.

3. கண்ணை மூடி அசைத்திடுவாய்
கண்ணின் மணிகளை உருட்டிடுவாய்.

4. காதாட்டம்மா! காதாட்டு,
கையில் பிடித்துக் காதாட்டு.

5. உடலை வளைத்து ஆட்ம்மா
உடனே நிமிர்ந்து பாடம்மா.

6. விரல்களை மூடித் திறந்திடுவாய்
விரைவினில் செய்யவும் தெரிந்திடுவாய்.

7. கால் வீசம்மா! கால்வீசு
கண்ணே! மணியே! கால்வீசு.

குறிப்பு:—பாட்டிற்கு இசைந்தாற்போல் அபிநயம் செய்யவும்.

2. அசைந்தாடுதல்

ஸ்வரங்கள்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். சாதாரணகாந்தாரம். சுத்தமத்யமம்.
பஞ்சமம். சுத்ததைவதம். கைசிகி நிஷாதம்.

அர்ஜுனு உனக்கு இது தகுநியா—என்ற மெட்டு

சதுரச்ரநடை] பாட்டு [ஆதிதாளம்

ஸ ஸ ஸா. பா த ப. ம க ம ப. மா ; |

1. அசைந்தா டம் - மா - அசைந்தா - டு ; |
ரி ம க ரி. ஸ நி த நி. | ஸ ரி க ரி. ஸா ; ||
அ ன் - ன ம் - போ - ல - அசைந்தா - டு ; |

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. மயிலைப்போல மதித்தாடு
குயிலைப்போலக் குதித்தாடு.

3. பாய்ந்தாடம்மா பாய்ந்தாடு
பம்பரம்போலப் பதிந்தாடு.

4. பறவைப் போலப் பறந்தாடு
பாலகியே! நீ விரைந்தாடு. (பாலகனே).

5. அணிலைப்போல ஆடம்மா! (ஆடப்பா)
அங்கும் இங்கும் ஓடம்மா! (ஓடப்பா)

குறிப்பு: பாட்டிற்கு இசைந்தாற்போல் அபிநயம் செய்யவும்.

* அந்தர காந்தாரம். * சதுச்ருதி தைவதம்

3. பாலர் பஜனை

ஸ்வரங்கள்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம். சுத்தமத்யமம். பஞ்சமம். சதுச்ருதிதைவதம் கைசிகிநிஷாதம்.

பனைமரத்தைப் பாருங்கள்—என்ற மெட்டு

திஸ்ரநடை] பாட்டு [ஏக தாளம்

ஸ ரி க. ப ப ப. ம ம க. ரீ,
1. டமர. டமர. டங்கர. டம்,

ஸ ரி க. ப ப ப. த த நி ஸா,
டமர. டமர. டிங்கர டும்,

க ம ப. க ம ப. த ப ம. கா,
டமர. டமர. டங்கர. டம்,

ரி க ம. ரி க ம. ப ம க. ரீ, ||
டமர. டமர. டிங்கர. டும், || (டமர)

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. சாமி பூஜை நடக்குதே
சங்கு நாதம் முழங்குதே
பூ--பூ--பூ--பும்
பூ--பூ--பூ--பும். (டமர)

3. தாளச் சத்தம் கேட்குதே
தங்கையே நீ பாடுவாய்
ஜல்லர, ஜல்லர, ஜல்லர, ஜல்
ஜல்லர, ஜல்லர, ஜல்லர, ஜல். (டமர)

4. பக்தரின் பஜனை போகுதே
மத்தள சத்தம் கேட்குதே
தமுக்கு, தமுக்கு, தமுக்கு, தம்
திமுக்கு, திமுக்கு, திமுக்கு, திம். (டமர)

5. மணியின் சத்தம் கேட்குதே
மனதைக் குளிரச் செய்யுதே
கிண்கிணி, கிண்கிணி, கிண்கிணி, கிண்
கிண்கிணி, கிண்கிணி, கிண்கிணி, கிண் (டமர)

நடிப்பு:—டமர......டிங்கரடும்:—டமாரம் தட்டுவது போல் கைகளை முன்பக்கம் மேலும் கீழும் வீசி நடக்கவும்.

சாமி........முழங்குதே:—கைகளை கும்பிடுவதுபோல் வைக்கவும்.

பூ......பும்:—கைகளை மடித்து இரண்டு கைப் பெருவிரல்களையும் வாயிக்கு முன்னால் வைத்து [illegible] நடக்கவும்.

தாள......பாடுவாய் :—கைகளை முன் பக்கம் தட்டிக் கொண்டு நடக்கவும்.

பக்த்தரின்......கேட்குதே:—கைகளை துடையில் அடிக்துக் கொண்டு நடக்கவும்.

மணி......செய்யுதே :—வலது கையில் மணி அடிப்பதுபோல் கையை ஆட்டி ஆட்டி நடக்கவும்.

குறிப்பு:—பிள்ளைகள் வட்டமாக வலது பக்கம் திரும்பி நின்று தாளத்திற்குச் சரியாக நடந்து அபிநயங்களைச் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு அடியிலும் கடைசி இரண்டு வரிசைகளைப் பாடும்பொழுது அபிநயங்களை வேகமாகச் செய்யவும்.

குறிப்பு :—பாட்டிற்கிசைந்தாற்போல் அபிநயம் செய்யவும்.

4. பறவை, மிருகங்களின் சப்தம்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சுத்தரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம். சுத்தமத்யமம் பஞ்சமம். சுத்ததைவதம்.

நாதநாமக்ரிய பாட்டு ஆதி தாளம்

ஸா ம ம. மா க ம. பா ; ; ப ப |
1. கோழியின் குஞ்சுகள் பார் ; ; அவை |

பா தா. ப ம ம ப | கா ; ; ; ||
கூவும் விதம் சொல். | வோம் ; ; ; ||

பா தா. பா மா. கா மா. கா ரீ |
கொக் கொக் கொக்கொக் கிக்கிக் கிக்கிக் |

கா க ம. ரீ ரி க | ஸா ; ; ; ||
கொக்கர கொக்கர | கோ ; ; ; ||

(மற்ற சரணங்களைக் கீழ்வரும் பிராணிகளின் சப்தத்தைப்போல் பாடவும்)

2. மயிலைப் பார்ப்போம்வா-நல்ல
குயிலைப்பார்ப்போம்வா-அவை
கூவிலாப்க்கூவும் சப்தம்சொல்வோம். கியாங் கியாங் கூ-கூ

3. வாத்தும் வருகிறதே அதன் வாலும் அசைகிறதே—நாம்
வாத்தைப்போல கத்திடுவோமே குவாக், குவாக் குவாக்

4. அலறும் ஆந்தையைப்பார் அதன்
அலகின் கூர்மையைப்பார்—அது
அலறும் சப்தம்போலச் சொல்வோம்
கிள்ளர் கிள்ளர் கிர்கிர்.

5. கறுமை பூனையைப்பார் நம் அருமை நாயையும் பார்—
அவைஉறுமிக் குரைக்கும்விதமே சொல்வோம்
மியா, மியா, வள், வள்.

6. தத்தும் தவளையைப்பார் நாம்
கத்தும் விதம் சொல்வோம்—டொங்
டொங்க, டொங்க, டொங், டொங், டங்க, டங்க, டங், டங்.
டொக, டொக டக, டக, டம்.

குறிப்பு:—பாட்டிற் கிசைந்தாற்போல் சப்தத்தையும் அபிநயத்தையும் செய்யவும்.

5. நெசவுத் தொழில்

ஸ்வரங்கள்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். சாதாரண காந்தாரம். சுத்தமத்யமம். பஞ்சமம

திஸ்ரநடை] பாட்டு [ஏகதாளம்

; ரி. கரிஸ. ஸாஸ. நிஸ.
; நெய். தொழில். மெய்தொ. ழிலாம்

ரிகரி. ஸரிஸ ரிரி, ;
வை யந். தனில்நாளும், ;

; ரி ம கா , ஸா ஸ ரி க க ரி ஸா

; செய்-தலை சொல்லக் கே-ளும் பொய்யே

ஸ ஸா ப பா ஸா ஸ ||

இல்லை அய்யா மாரே ||

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்.)

2. கடைதனில் நூலைவாங்கி வடி-தண்ணீரில் போட்டு
கடகடவென்று கண்டில் சுற்றுவோமே—ஐயாமாரே.

3. பரபரப்போடு கண்டைப் பக்குவமாய் நுழைத்து
கரகரவென்று ஆலைசுற்றுவோமே—ஐயாமாரே.

4. பஞ்சினால் செய்த நூலின் பாவதனை எடுத்து
கஞ்சியில் காயவைப்போம் கவனமுடன்—ஐயாமாரே.

5. சுருட்டின பாவெடுத்துக் கருத்துடனே சுற்றி
உருட்டின உருளை ஒன்றில் சுற்றுவோமே—ஐயாமாரே.

6. பிணிபிணியாகப் பாவை பிரித்துக்கோர்ப்போம் விழுதில்
அணி அணியாகக் கோர்ப்போம் அச்சின் கண்ணில்
—ஐயாமாரே.

7. கிர்கிரென்று சுழலும் பூட்டில் நூலைப்போட்டு
விர்விர் என்று ராட்டையைச் சுற்றிடுவோம்—ஐயாமாரே.

8. ஊடைநூல் குழல்தனை நாடாவினில் நுழைத்து
மேடையில் ஏறி நெய்ய ஆரம்பிப்போம்—ஐயாமாரே.

9. கட்டக் கட்டக்கு என்று கைபிடித்துச் சண்டி-
சட்டக் சட்டக்கு என்று நெய்திடுவோம்—ஐயாமாரே.

குறிப்பு:—பாட்டிற் கிசைந்தாற்போல் அபிநயம் செய்யவும்

* அந்தரகாந்தாரம்.

6. சந்திரன்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம், சதுச்ருதிரிஷபம், அந்தரகாந்தாரம், சுத்த மத்யமம், பஞ்சமம்.

பாரதியாரின் முத்துமாரிப் பாட்டின் மெட்டு

திஸ்ரநடை] பாட்டு [ஏக தாளம்

கமபபமக. கமபபமக. ரிகரிகமக. ரீ கா. ஸ ஸ
1. சந்-திரனே-க். கூ-ப்பிடுவோ-ம் சந்-திரனே-வாராய். அது

ஸ ரீ க ஸ ரீ. ஸ ரி க ஸ ரி. ரிபமரிகக. ரி ஸ ஸா; ||
பந்துருண்டை. போலி-ருக்கும். அந்த-ரத்தில்பா-ராய்; ||

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. மாதம் ஒருமுறையும் நீயே
மறைந்திருப்பதேனோ—நீ-பின்
மாதம் ஒருமுறையும் நீயே மதியம் ஆவதேனோ.

3. வளர்ந்து வளர்ந்து சந்திரனே
வட்டமாவதேனோ—நீ-பின்
தளர்ந்துவளைந்து கோடுபோலக்
குறைந்துபோவதேனோ.

4. வட்டமான சந்திரனே கிட்டவருவாயே—நீ-நாம்
வட்டமாக ஓடி விளையாட வருவாயே.

5. பால்வெள்ளைச் சந்திரனே பக்கம் வருவாயே—நீ-நாம்
அக்கம் பக்கம் சாய்ந்து விளையாட வருவாயே.

6. அல்லிமலர் சந்திரனே துள்ளிவருவாயே—நீ-நாம்
கிள்ளிமலர் எடுத்து விளையாட வருவாயே.

7. வில்வளைந்த சந்திரனே விரும்பிவருவாயே—நீ-நாம்
வேகமாக ஓடி விளையாட வருவாயே.

8. பிறைவளரும் சந்திரனே விரைவில் வருவாயே-நீ-நாம்
பறவையைப்போல் சிறகை விரித்தாட வருவாயே.

9. அண்டையில் வா சந்திரனே நன்று நடை நடப்போம்-
நாம்
நொண்டி நொண்டி அடித்துவிளையாட வருவாயே.

10. கடல்திரையில் ஒளிந்து விளையாட வருவாயே-வி[illegible]—
உடல் வளைந்து ஓடி விளையாட வருவாயே. [நாம்

11. மேகத்தையே மெத்தையெனப்
போட்டுறங்கும் சந்திரா—நீ உன்
மேகமழை பெய்கையிலே தேகம் தேய்த்துகொள்வாய்

12. தங்கநிறச் சந்திரனே தாவிவருவாயே—நீ
எங்களோடு என்றும் விளையாட வருவாயே.

குறிப்பு :—பாட்டிற்கிசைந்தாற்போல் அபிநயஞ்செய்யவும்.

7. மாணவர்கள் தோட்டவேலை செய்தல்

'பாலகனே புத்திகேள் மகனே'
'மாதவனே மதனகரனே' } என்ற மெட்டு

பாட்டு

தலைவன்

மாணவரே—நல்லன் பானவரே—என்பின்
வாருங்களே ஒன்றாய்ச் சேருங்களே.

பிள்ளைகள்

தோட்டத்தின் வேலையில் நாம் நாட்டம் கொள்வோமே
—நாளும்
கூட்டமாய்ச் சேர்ந்து நாமும் கூடிப்போவோமே—அங்கே
நாடிப் போவோமே—வேலை
ஓடிச் செய்வோமே—உணவைத்
தேடிக் கொள்வோமே—நாம்

(பாடிக்கொண்டு தலைவனைத் தொடர்ந்து போகவும்)

1. ஏர்க் கலப்பை தூக்கி ஏகிடுவோம்—காட்டில்

[இரண்டு கைகளையும் தோள்மேல் வைத்து நடக்கவும்]

ஏர் உழுது புல்லின் வேரெடுப்போம்—தோட்டத்தின்

[உட்கார்ந்து வேர் எடுப்பதுபோல் பாவனை]

2. வீசிக் கையைவிட்டு விதை விதைப்போம்—அது

[விதைவிதைப்பதுபோல் வலது கையை வீசி வீசி நடக்கவும்]

விளை புறன்னை நாமே களையெடுப்போம்-தோட்டத்தின்

[குனிந்து களை எடுப்பதுபோல் பாவனை செய்து நடக்கவும்]

3. நாற்றுகளை வாரும் நாமெடுப்போம்—அதைச்

[தலைமேல் இரண்டு கைகளையும் வைத்துக்கொண்டு நடக்கவும்]

சேற்றினிலே வைத்துச் சேர்த்தணைப்போம்

—தோட்டத்தின்

[உட்கார்ந்து நாற்று நடுவதுபோல் பாவனை செய்து நடக்கவும்]

4. ஏற்றத்திலே தண்ணீர் இழுத்திடுவோம்—நாமே

[தண்ணீர் இறைப்பதுபோல் பாவனை செய்யவும்]

இறைத்திடுவோம்---எங்கும்---நிறைத்திடுவோம்

—தோட்டத்தின்

[தண்ணீர் ஊற்றுவதுபோல் பாவனை செய்யவும்]

5. கதிர்மணியே நன்றாய்—முதிர்ந்தனையே—காற்றில்

[இரண்டு கைகளையும் மேலே தூக்கி நடக்கவும்]

கலந்தசைந்தே—கதிர்—அலைந்தாடுதே-தோட்டத்தின்

[பக்கங்களில் சாய்ந்து சாய்ந்து நடக்கவும்]

6. புல்லறுப்போம் அதைப்—போரடிப்போம்—நாமே

[புல் அறுப்பது போலவும் போர் அடிப்பது போலவும் பாவனை]

நெல்லெடுப்போம்—நெஞ்சம்—நேர்ப்படுத்துவோம்

—தோட்டத்தின்

[உட்கார்ந்து குவியல் செய்வதுபோல் பாவனை]

யாவரும் சேர்ந்து பாடி முடிக்கவும்.

குறிப்பு :—ஒவ்வொரு அடியையும் இரண்டு தரம் பாடவும். தலைவன் அபிநயத்துடன் முதல் இசையைப் பாடியவுடன், அதன்படி மற்ற பிள்ளைகள் அபிநயம் நடித்துக்கொண்டே அதே அடியைப் பாடி 'தோட்டத்தின........' அடியைப் பாடி முடிக்கவேண்டும்.

8. மிருகங்களின் நடை

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம். சுத்தமத்யமம். பஞ்சமம். சுத்ததைவதம். கைசிகி நிஷாதம்.

டோமா பாட்டின் மெட்டு

திஸ்ரநடை] பாட்டு [ஏக தாளம்

; கம மகம. பாபபபத. நிதபமகம. பதப மகா |
; குளத் தோ-ரம் கூடிவரும்-குமிழ்ந்து நீ-ரை. ஆ-டி வரும்

; கமபத. பதபமகம. பதபமாம. காரிஸாஸ. ரி ; கா. மாகஸாஸ |
; குவா-க்கு. வா-க்கென-வே. கூவும் குள்-ள வாத்துக்கோழி. யா ;- மே. அந்த

ரிகமரிகம. ரிகமகாரி-ஸா ; ; . ஸா ; ; ||
வா-த்து நடை-. போல் நடக்க. லா ; ; மே ; ; 1

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

மந்தமுள்ள மிருகமிந்த. பதிக்கையில் ஓர் [illegible]
துதிக்கையும் ஒன்றிருக்கும்
தூண்கள் போலக் காலிருக்குமாமே
யானை நடையைப்போல் நாம் நடக்கலாமே. 2

தண்ணீரில் நீந்திவரும் தரையைக்கண்டால் தாண்டிவரும்
தத்தியே நடந்துபோகும் தவளையையே பார்த்திருக்கலாமே
அந்தத் தவளைநடைபோல் நடக்கலாமே. 3

கருப்பான உருவமது கானகத்தின் மிருகமது
கறையானைச் சாப்பிடுமே கரடியென்றும் கூப்பிடுவாராமே
அந்தக் கரடி நடைபோல் நடக்கலாமே. 4

கூச்சலைக் கேட்டவுடன் கூசாமலே ஓடிடுமாம்
குறுகியே பதுங்கி முயல் குதித்தெழுந்து போகும்
பார்க்கலாமே
முயல் குதிக்கும் நடைபோல் நடக்கலாமே. 5

குறிப்பு:—சரணங்களைப் பாடும்பொழுது அந்தந்த மிருகங்கள் நடப்பதுபோல் தாளத்திற்குச் சரியாக நடக்கவேண்டும்.

9. வட்டமாய் விளையாடல்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம், சதுச்ருதிரிஷபம், சாதாரண காந்தாரம், சுத்தமத்யமம், பஞ்சமம், சுத்ததைவதம், கைசிகி நிஷாதம்.

கும்மி மெட்டு

திஸ்ர நடை] பாட்டு [ஆதி தாளம்

ப ஸ் நி. த ப த. ம ப ம. ஸ க ரி
1. பாலர்க. ளேவரு-வீர் விளை. யாடவே.

ரி ம க. ம க ரி. ஸ ரி க. ரி,

பாங்காயி. டப்பக்கமாய் ஓட. வே,

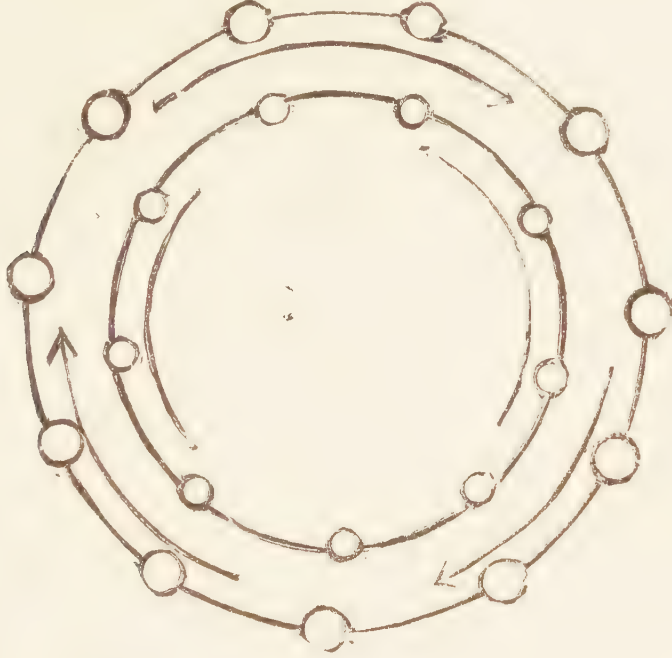
ரி க ம. ப ப த. ம ப ம. ஸ க ரி
பாசமு.ள்ள வெளி. வட்டத்தின். தோழர்கள்

ரி ம க. ம க ரி. ஸ ஸ ஸ ஸா,

பார்த்துப்ப. ரவசமாகிட. வே,

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. வேடிக்கையாக வெளிவட்டத் தோழரே!
பாடிக் கைகோர்த்துப் பரவசமாய்
ஓடிடுவோம் வலப்பக்கமாக விளை
யாடிடுவோம் நல்ல தோழர்களே!



3. இருவட்டத் தோழரும் திருவட்டம் போலவே
இடப் பக்கம் வலப்பக்கமாகச் சுற்றி
இந்தநேரம் வெகு சந்தோஷமாக யோடி
இன்பமுடன் விளையாடிடுவோம்.

அந்தரகாந்தாரம்.

குறிப்பு :—பிள்ளைகளைக் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு இரண்டு வட்டங்களாய் நிற்கச் செய்யவேண்டும். ஒரு வட்டத்தை உள்ளும், ஒரு வட்டத்தை வெளியிலும் நிறுத்தவேண்டும். உள் வட்டம் முதல் அடியைப் பாடிக்கொண்டு இடப்பக்கமாகச் சுற்றி ஓடி நிற்கவேண்டும். இரண்டாவது அடியை வெளிவட்டம் பாடிக்கொண்டு வலப்பக்கமாகச் சுற்றி ஓடி நிற்கவேண்டும். மூன்றாவது அடியை இரு வட்டங்களும் பாடிக்கொண்டு உள்வட்டம் இடப்பக்கமாகவும், வெளிவட்டம் வலப் பக்கமாகவும் சுற்றி ஓடவேண்டும்.

10. இருவர், மூவர் விளையாட்டு

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். ஸாதாரண காந்தாரம். சுத்தமத்யமம் பஞ்சமம். சதுச்ருதி தைவதம். கைசிகிநிஷாதம்.

சதுரச்ரநடை] பல்லவி [ஆதி தாளம்

ஸரி நி தநி ஸரிஸரி | ரிகபம கரி | ஸா ஸரிஸரி ||
வரு வீ - ரே வட்டச்சுற்றி | ஓ - - - டிடு | வோம் நா-மே ||
ஸரி நி தநி ஸரிஸரி | ரிகபம கரி | ஸா ஸரிஸரி ||
வரிசை - க லைந்தே விளை | யா - - - டிடு | வோம் கூ - டி - ||

அனுபல்லவி

, ரீ , மமா பபபப | மமபம | கரி ஸ | ஸரி ||
1. , இரு , வரி ருவராக | சிறுவரே | சேர்ந்திடுவோ-ம் ||
—வருவீரே.

(மற்ற அடிகளை மேற்கண்ட அனுபல்லவிபோல் பாடவும்)

2. மூவர் மூவராக முன்னோடிச் சேர்ந்திடுவோம்-வருவீரே
3. நால்வர் நால்வராக நலமுடன் சேர்ந்திடுவோம்-வருவீரே
4. ஐவர் ஐவராக அன்புடன் சேர்ந்திடுவோம்-வருவீரே

குறிப்பு:—பல்லவியைப் பாடிக்கொண்டே பிள்ளைகள் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு வட்டமாய்ச் சுற்றி ஓடவேண்டும். முதல் அடி பாடி முடித்தவுடன் பிள்ளைகள் இருவர் இருவராகச் சேர்ந்து நின்று கொள்ளவேண்டும். தனியாக நிற்பவனை வெளியே நிறுத்திவிடவேண்டும். மறுபடியும் பிள்ளைகள் பாடிக்கொண்டு சுற்றி ஓடவும். இரண்டாவது அடி பாடி முடிந்தவுடன் பிள்ளைகள் மூவர் மூவராகச் சேர்ந்து நின்று கொள்ளவேண்டும். இப்படியே பிள்ளைகள் குறையும் வரையில் இருவர்,

மூவர், நால்வர், ஐவராய்ப் பாட்டிற்கு இசைந்தாற்போல் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு அடியையும் இரண்டுதரம பாடவேண்டும். (44-வது பக்கம் 44-வது விளையாட்டைக் கவனிக்கவும்.)

11. குதித்து விளையாடுதல்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். ஸாதாரண காந்தாரம். சுத்த மத்யமம். பஞ்சமம். சுத்த தைவதம்.

கணவரே தெய்வம் என்ற சநீ அகல்யா மெட்டு

சதுரச்ரஜாதி] பல்லவி [ஆதி தாளம்

, ஸா ஸ. ஸ ஸ ஸ ரி. பா, ம. ப ம க ரி
, தேகப். பயிற்சி- . யே, என். பா - லா -

ஸ. ஸா ரி. க ம ரி க | ஸா. ஸ. ப த பா ||
தேடு. வா - யென் - நாளும். சீ - லா ||

சரணம்

, பா ப. ம ப ம பா. மா ம. க ம க ம |
1. , வந்து. கூ - டு - ம் - வட்டம். போ - டும் -

, கா ரி. ஸ ரி ரி ப | , கா ரி. ரீ ; ||
வளைந்து. ஓ - டு ம் - , பால. ரே ; ||

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. இடுப்பில் கையை இடது புறமாய்
இசைந்து குதித்தே ஆடுவோம்—தேகப்

3. வளைத்துக் கையை வைத்துத் தோளில்
வலது புறமாய்க் குதிப்போமே—தேகப்

4. கையைக் கோர்ப்போம் கவனஞ்சேர்ப்போம்
காலைமுன்னால் வீசுவோம்—தேகப்

5. கையைக் கோர்ப்போம் கவனஞ் சேர்ப்போம்
காலைப் பின்னால் வீசுவோம்—தேகப்

குறிப்பு:—பல்லவியைப் பாடிக்கொண்டு பிள்ளைகள் லெப்ட், ரைட் மார்ச்சு செய்து வட்டமாய் வந்து நிற்கவேண்டும். மற்ற அடிகளைப் பாட்டிற்கண்ட பிரகாரம் கைகளை வைத்து விளையாடவும்.

அந்தர காந்தாரம்.

12. அணில் விளையாட்டு

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம். சுத்தமத்யமம். பஞ்சமம். சதுச்ருதி தைவதம். கைசிகிநிஷாதம்.

ஜைக்யே பியாரே உமத்துவாலே லே கோசலா—என்ற மெட்டு

சதுரச்ர நடை] பல்லவி [ஆதி தாளம்

ஸரிஸரி. ரிமக. ரி ; . ; கஸ | ஸரி ஸரி ரிமக | ரி ; . ; ஸா ||
வா - - - அணி - . லே ; . ; நீ- | போ - - - அணி- | லே; . ; உன் ||

(மரங்கள் முன்னும் பின்னும் அசைய வேண்டும்)

ரி ம ம ம. ம ம ம க. ரி க க க ம க ரி ஸ ஸ |
பா - டுவரும் முன்ஓரு. கூடும்த.ரும் எனவே |

(தாளத்திற்குச் சரியாக வலப்பக்கம் சாய்ந்து சாய்ந்து நிமிரவேண்டும)

ஸ ரி ஸ ரி ரி ம க | ரி . ; . ; ஸ ஸ ||
பா - ர்த்தே - ஓ - டி | வா ; . ; கூடி ||

சரணம்

நநநநி. நபமம. பநநநி; நபபா | நநநநி. நபமம |
1. ஒளிந்திட. வும்-புதர். அடர்ந்திடும். கா-டு | ஒருநல்ல.

பாநா பநநீ நபபா ||
மரத்தைநீ | உனக்கென நா-டு ||

பஸ்ஸ்ஸ். நிநபம. பாநா பநநி. நபபா | ஸபபப, பபநப |
ஓ-டியே. குதித்தே-உனக்கி-டந்தே-டு பா-டியேமுடிக்தோ-ம்

மமபம. கரிஸா ||
பறந்து நீ. ஓ-டு || —வா அணிலே

(மற்ற சரணங்களை ஃஇ ஸ்வரத்தைப்போல் பாடவும்)

2. மரக்கிளை தனிலே மனையுனக் கணிலே
மரம்விட்டு மரம்விட்டு மாறியே வருவாய்
மாங்கனி பெறுவாய் மகிழ்வுடன் தருவாய்
மறைவினில் பதுங்கி நீ விரைவினில் போ போ —வா

3. ஒளியவும் உனக்கொரு கூடொன்று மில்லையே
ஒரு நல்ல கூட்டையே உனக் கெனக் கொடுப்பேன்
ஓய்ந்து நீ பார்ப்பாய் ஒதுங்கியே நிற்பாய்.
பதுங்கியே குதித்தே பாய்ந்து நீ போ போ. —வா

* ஸாதாரண காந்தாரம்.

குறிப்பு:—பிள்ளைகளை (நாலுவித விளையாட்டில்) 31-வது விளையாட்டுப் பிரகாரம் நிற்கவைக்கவும். மரமாக நிற்கும் பிள்ளைகள் கவிகளைப் பாட வேண்டும். சரணங்களைப் பாடும்பொழுது தாளத்திற்குச் சரியாக வலப் பக்கமாக குதித்துக் குதித்துச் சுற்றவேண்டும். சரணத்தின் முடிவில் நின்று, கைகளைத் தூக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது அணில்கள் மாற்றிக்கொள்ளும்.

13. ஜோடிகள் (Partners)

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம். சுத்தமத்யமம். பஞ்சமம். சதுச்ருதி தைவதம். கைசிகிநிஷாதம்.

திச்ரநடை] பாட்டு [ஆதிதாளம்

பல்லவி

ஸ ஸ ஸ | ஸ ஸரி | த ஸ நி | த ப த |
கூட்டமாய்க் கூடியே ஒட்டமா யோடியே

ஸ* நிஸா தநி | ஸ* நிஸா த நி ||
வருவோம் இங்கே வருவோம் நா-ம்

ஸ ஸ ஸ ஸ ஸ ரி தஸநி த ப த |
கூட்டமாய்க் கூடியே ஒட்டபா யோடியே

ஸ* நிஸா தநி | ஸநிஸா; ||
வருவோம் இங்கே நா-ம்

அனுபல்லவி

ஸ ம க ரி, ஸ ம க ரி, | ஸ ம க ம பக | ·மா, ;; ||
அமர்வோமே, முதுகுடன், முதுகு சே-ர்ந்தே நாம், ||

(கீழ்க்கண்ட அடிகளைப் பல்லவிபோல் பாடவும்)

1. தத்தித்தத்தி விளையாடும் தவளைபோல்
   குதிப்போம் - நாம் - குதிப்போம்—உடன்
2. வாருங்களெல்லோரும் வாத்து நடைபோல்
   நடப்போம் - நாம் - நடப்போம்—உடன்
3. முயற்சியாகவே முயலைப் போலவே
   குதிப்போம் - நாம் - குதிப்போம்—உடன்

4. கானகத்தில் வாழும் கரடி போலவே
நடப்போம் - நாம் - நடப்போம்—உடன்

5. சேனைச் சிங்காரமே யானையைப் போலவே
செல்வோம் - நாம் - செல்வோம்—உடன்

(* நி காகலி நிஷாதம்)

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டை 27-வது பக்கமிருக்கும் 'ஜோடிகள்' என்னும் விளையாட்டைப்போலவே பாடிக்கொண்டு விளையாட வேண்டும். 'கூட்டமாய்...' என்னும் பல்லவியைப் பாடும்பொழுது பிள்ளைகள் தாளத்திற்குச் சரியாகக் குதித்துக்கொண்டு ஜோடி ஜோடியாகச் சேரவேண்டும். 'அமர்வோமே......' என்று பாடும்பொழுது முதுகுக்கு முதுகு திரும்பி ஜோடிகள் உட்காரவேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு அடியையும் பாடும்பொழுது பாட்டிற்குத் தக்கபடி தாளத்துக்குச் சரியாக நடந்து ஜோடிகள் பிரிந்து போகவேண்டும். ஒவ்வொரு அடியையும் இரண்டு தரம் பாடவேண்டும். பல்லவி பாடும்பொழுது ஜோடிகள் திரும்பச் சேரவேண்டும்.

14. சாப்பாட்டிற்கு என்போல் போ

(GO LIKEWISE FOR SUPPER)

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதி ரிஷபம். அந்தர காந்தாரம். சுத்த மத்யமம். பஞ்சமம். சதுச்ருதிதைவதம். கைசிகி நிஷாதம்.

சதுரச்ரநடை] பாட்டு [ஏக தாளம்

பல்லவி

கா, ஸ.	கா. ரி	ரிம மா	; மப	ககம
1. என்,னைப்	போ,ல	செய்-வீர்	; நீ-ர்	இருவரும்

கரிரிக	ஸரிஸா	; ஸரி
சா-ப்பிட	செல்-வீர்	;உடன்

சரணம்

பஸ்ஸா | நிதமா | பதபா | ;
பப | பஸ் ஸா ரிஸ் | நிதபம |

பதபா | ; ஸரி | கககம |
கரிரிக | ஸரிஸா | ; ஸரி |

உனைப்போல் | நடப்பார் | குனிந்தே | ;
கை - | உனைப்போ - - ல் | வை - ப்பா - ர் |

பணிந்தே | ; அவர் | உணவினைப் |
பெருவா-ர் | கனிந்தே | ; அவர் ||

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. உன்னைப்போல் கால் கை வளைத்தார்—அவர்
உனைப்போல் கண்களை விழித்தார்—அவர்
உண்ணவும் செல்வதை நீபார்—உடன் (என்னை)

3. தூண்போல் கால்களை வைப்பீர்—நீர்
கூன்போல் உடலதை வளைப்பீர்—நீர்
மான்போல் மகிழ்வுடன் செல்வீர்—உடன் (என்னை)

4. தோழனின் செய்கையைப் பிடிப்பீர்—நீர்
தொடர்ந்ததைச் செய்தே படிப்பீர்—நீர்
தவராம லதைப்போல் நடிப்பீர்—உடன் (என்னை)

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டை, 26-வது பக்கமிருக்கும் 14-வது விளையாட்டைப்போல் பாடிக்கொண்டு, விளையாடவேண்டும். பல்லவியைப் பாடிக்கொண்டு வட்டத்திலிருக்கும் இருவருக்கும் மத்தியில் சேர்ந்ததும், அவ்விருவரும், ப நடந்ததுபோல் தாளத்திற்குச் சரியாக நடந்து வட்டத்தைச் சுற்றிவரவேண்டும். அவர்கள் இருவரும் வட்டத்தைச்

சுற்றி வரும்வரை, மற்ற பிள்ளைகள் சரணத்தைப் பாடவேண்டும். இதே வரில் பின்னால் வந்தவன் பல்லவியைப் பாடிக்கொண்டே மத்தியில் ...க்கு அடுத்த சரணத்திலிருப்பதுபோல் செய்து இருவரும் மத்தியில் போய் நிற்கவேண்டும்.

15. கவாத்துப் பாட்டு (Marching Song)

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். அந்தர காந்தாரம். சுத்த மத்யமம். சதுச்ருதி தைவதம். கைசிகி நிஷாதம்.

திச்ரநடை] பாட்டு [ஏக தாளம்

; , ; ஸ ரீஸ ரீக மாம
1. ; , , க ளிப்பு டன்ந டப்போமே

மாப தாப தாநி ஸாஸஸா
கைகால் தட்டி நடப்போமே

த நீ த நி ஸ ரீப பாக காஸ ரீக பா ம ஸ
களித்தே விளையாடவே கூடியே வாரும் சோதரே

(கீழ்வரும் பாட்டை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. பின்னால் முன்னால் குதிப்போம் நாம்
பிள்ளைகள் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து நாம்
பிசகிடாமல் செய்வோம் நாம்
பேரானந்தம் பேரானந்தம்.

3. தட்டுவோம் கால்கள் லெப்ட் ரைட்
தாட்டிகமாக லெப்ட் ரைட்
தவறிடாமல் செய்வோம் நாம்
தலைவனைத் தொடர்வோம் நாம்.

4. திடமனதாய்க் கூடுவோம்
தேகப் பயிற்சி நாடுவோம்
தேசநலமே தேடுவோம்
திரும்புவோமே ரைட்வீல் (லெப்ட் வீல்)
(திரும்புவோம் ரைட் டபௌட் வீல்)

குறிப்பு: பிள்ளைகள் ஒருவர் பின்னே ஒருவர் தாளத்திற்குச் சரியாக லெப்ட், ரைட் மார்ச் செய்து பாட்டைப் பாடிக்கொண்டு நடக்கவேண்டும். நான்காவது அடியை மூன்றுதரம் பாடி அதற்குத் தக்கபடி திரும்பி நடக்கவேண்டும்.

16. சுகாதாரப் பாடல்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதி ரிஷபம். ஸாதாரண காந்தாரம். சுத்தமத்யமம். பஞ்சமம்.

சதுரச்ர ஜாதி] பாட்டு [ரூபக தாளம்

	ஸா ரீ	|	ஸா ஸரி ரீபா	‖	கா ;	|	; ;	கா மா	‖
1.	சுத்த	|	மே நா - டிடு	‖	வோம் ;	|	; ;	ஐ யா	‖
	ரீ ரீ ரீ	|	ரீ ஸரி கா ரீ	‖	ஸா ;	|	; ;	ஸா ஸா	‖
	சுகமா	|	கவா—ழ்ந்திடு	‖	வோம் ;	|	; ;	அம்மா	‖

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. அழுக்காடை வெளுத்துடுப்போம் ஐயா
அதிகாலை குளித்திடுவோம் அம்மா

3. வீட்டை வெள்ளை யடிப்போம் ஐயா
விஷப் பூச்சியை மடிப்போம் அம்மா

4. காற்றோட்டமாய்ப் படுப்போம் ஐயா
கணக்கற்ற நோய் தடுப்போம் அம்மா

5. கண்ணைக் குருடாக்குமே அம்மை
காலு கையை முடமாக்குமே அம்மா

6. அம்மை குத்திக் கொள்ளுவோம் ஐயா
நன்மை உண்டே சொல்லுவோம் அம்மா

7. விரைவாகப் பரவிச் செல்லும் பொல்லா
விஷபேதியைக் கொல்லுவோம் அம்மா

8. திக்கெங்கும் போய் வதைப்போம் ஐயா
கொக்கிநோய்ப் பூச்சிகளை அம்மா

9. தண்ணீரைக் காய்ச்சிடுவோம் ஐயா
வெந்நீரைக் குடித்திடுவோம் அம்மா

10. விளையாட்டு மைதானமே நோயை
விரட்டும் மெய்க்கானகமே தினம்.

குறிப்பு:—பாட்டிற் கிசைந்தாற்போல் அபிநயம் செய்யவும். சுகாதார வாரக்கொண்டாட்ட சமயங்களில் இதைப் பாடலாம.

17. பேட்மிண்டன்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம. சுத்த மத்யமம. பஞ்சமம். சதுச்ருதி தைவதம்.

மாதவனே மதனுகரனே—என்ற மெட்டு

பல்லவி

ஸரிரிஸ. ஸரிரிப | கா; காகரி | ஸரி ரிஸ ரிகரி | ஸா; ஸாஸா ||
ஆ---ட-லா | மே;விளை- | யா---டலா- | மே; கூடி ||

சரணங்கள்

பா, ப. பாபம | பா, ப பாபம |
1. பே, ட்டு. மிண்டன்- | ஆ, ட்டம் விளை-

மபாம. பாதா | மா ; . ; மா |
யா-டச். சேரு | வீர் ; . ; பூந் |

கா, ப. மககரி. | கா, ம. கரிரிஸ |
தோட்டத். தி - லே - | கோர்ட்டுக்கு - நீ - ர் |

ஸரிஸ. ரிகா | ஸா ; . ; ஸ ஸ |
கூ - டி - வரு | வீர் ; . ; விளை |

ஸரிஸ. ரிகா | ஸா ; . ; ஸஸ |
யா - டி - வரு | வீர் ; . ; இதை

ஸரிஸ. ரிகா | ஸா ; . ; ஸஸ
ஓ - டிக். கூறு | வீர் ; . ; சுகம் |

ஸரிஸ. ரிகா | ஸா ; . ; ஸஸ ||
தே-டித். தேறு | வீர் ; . ; தினம் || (ஆட)

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரப்போல் பாடவும்)

2. நீளத்தைநாம் எண்பதடியாகக் குறிப்போம் கோர்ட்டை
நாற்பதடியாய் அகலம் ஏற்படுத்துவோம் - ஆறடி
நேர்ப்படுத்துவோம் - நெட்டைச்
சீர்ப்படுத்துவோம் - உயரம்
பார்த்துக்கட்டுவோம் - கட்டி (ஆட)

3. ஐவ ரைவராக நின்று ஆட வேண்டுமே - என்றும்
வெய்யில் ஓயும் நேரம் விளையாட வேண்டுமே - கூடும்
ப்ரண்டில் இரண்டுமே - பின்னும்
பேக்கில் இரண்டுமே - இன்னும்
சென்டர் ஒன்றுமே - நின்று (ஆட)

4. தடுத்து ஜோராய் அடித்து ஸ்கோரை
எடுக்கப் பார்ப்போமே - தம்பி

தந்திரமாய் ப்ளேட் அடிகள் அடித்துப்
பார்ப்போமே - கட்டிங்
கொடுத்துப் பார்ப்போமே - நாமே
முடிக்கப் பார்ப்போமே - க்ஷேமைக்
கெலிக்கப் பார்ப்போமே - இன்று (ஆட)

குறிப்பு:—மாணவர்கள் பள்ளிக்கூட தினம், சுகாதார வாரக் கொண்டாட்டம் முதலிய விசேஷித்த நாட்களில் இதைப் பாடலாம்.

சுத்தகாந்தாரம்.

18. வாலி பால்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம், சதுச்ருதிரிஷபம், சாதாரண காந்தாரம், சுத்த மத்யமம், பஞ்சமம்.

கட்டபோம்மு—மெட்டு

சதுரச்ரஜாதி] பாட்டு [ரூபகதாளம்

ஸாஸா ஸா | ரிமபபா | மா ப ம க ரி | ஸரிமகரிஸ |
1. அடிகள் அறு-ப-து | நீள-மே- | நே - - - - - - ர்

ரீ மா மா | ம ப ம பா ஸ |
நீளமே நே - - - - ர் |

ஸஸரிகரி | ஸாரிகரி | ஸாஸாஸா | ஸாரிமக
அகலம்அ-டிகளாம் | முப்பதாம் | பார்கோர்ட்டின்- |

ஸஸரிகரி | ஸாரிகரி | ஸாஸாஸா | ஸா ; ; ||
அகலம்அ-டிகளாம் | முப்பதாம் | பார் ; ;

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. நெட்டை இழுத்து நாம் கட்டிடுவோம்—கட்டிடுவோம்
எட்டடியாக உயர்த்திடுவோம்—நெட்டை
எட்டடியாக உயர்த்திடுவோம்.

3. ஒன்பதொன்பது பேராக நிற்போம்—ஆக நிற்போமே
இன்பமுடன் விளையாடிப் பார்ப்போம்—வெகு
இன்பமுடன் விளையாடிப் பார்போம்.

4. வாலிபால் நாம் விளையாடலாமே—ஆடலாமே
வாரும் ஸெர்வீஸைத் தொடங்கலாமே—சேர்ந்து
வாரும் ஸெர்வீஸைத் தொடங்கலாமே.

5. கட்டர் லிவ்ட்டர் ஒன்றாய் கெட்டிநேராம்-கெட்டிநே
கட்டிங் அடிப்போமே லிவ்ட்டிங் ஆனால்—நின்று [ரம்
கட்டிங் அடிப்போமே லிவ்ட்டிங் ஆனால்

6. கட்டிங் அடிக்கையில் காத்திருந்து—காத்திருந்து
ஷட்டிங் கொடுப்பாயே பார்த்திருந்து—நேராய்
ஷட்டிங் கொடுப்பாயே பார்த்திருந்து.

7. பதினைந்து ஸ்கோரையும் பார்த்தெடுத்தால்-பார்த்
பந்தயம் நாமே ஜெயித்திடலாம்-அந்தப் [தெடுத்தால்
பந்தயம் நாமே ஜெயித்திடலாம்.

குறிப்பு:—மாணவர்கள், பள்ளிக்கூடத்தினம், சுகாதார வாரக்கொண்டாட்டம் முதலிய விசேஷித்த நாட்களில் இதைப் பாடலாம்.

* அந்தரகாந்தாரம்.

19. கால்பந்து விளையாட்டு

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். ஸாதாரண காந்தாரம். சுத்த மத்யமம். பஞ்சமம். காகலிநிஷாதம்.

கந்தா காருண்யனே—என்ற மெட்டு

சதுரச்ரஜாதி] பல்லவி [ஆதிதாளம்

; ; ஸா ரீ	காஸா.ரீகா	ஸா; ரீ ஸா	ரீ ; ஸரிம
; ; எந்தன்	தோ.ழர்க	ளே; வந்து	சே;ருங்-க-

2. கா; ஸாரி. | கா ஸா. ரிகா | ஸா; ரிஸா | ரி; ஸரிரிப || கா |
மோ:எந்தன் | -தோ.பூர் க| ளோ;வந்து| சே;ருங்-க|| ளே |

மிச்ரநடை] அனுபல்லவி [சாப்புதாளம்

பா ப பா பா. | ம ப ம க ரி ஸ ரி | ரீ ப கா ஸ ரி |
1. இந்த நேரம். | கூ-டுவோ-ம் கா-ல் | பந்து தைத்தே- |
ரி க ரி ஸா ; ||
ஆ - டு வோம் ; (எந்தன்)

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. பதினொரு வராய்க் கூடுவோம்—ஒரு
பக்கமாய் விளையாடுவோம். (எந்தன்)

3. இருவர் பேக் கென்றும் மூவர் ஆவ்பென்றும்
ஒருவர் கோலுக்கு நிறுத்துவோம். (எந்தன்)

4. சென்டர் பார்வேர்டு செம்மையாக
சைடில் விங்கும் நிறுத்துவோம் (எந்தன்)

5. அவுட் அட்டேக் ஹேஃண்ஸ் அறியவே—ஒரு
அம்பையர் ஏற்படுத்துவோம் (எந்தன்)

6. கைதொடாமல் அடிக்கலாம்—பால்
மெய்யில் எங்கும் தடுக்கலாம் (எந்தன்)

7. பெனல்ட்டி இடத்தில் பிசகினல்—பெ
னல்ட்டிக்கே இடமாகுமே (எந்தன்)

8. பேக்கை மீறி நின்றிடாதே
பார்க்கையில் ஆவ்ப்சைடதே (எந்தன்)

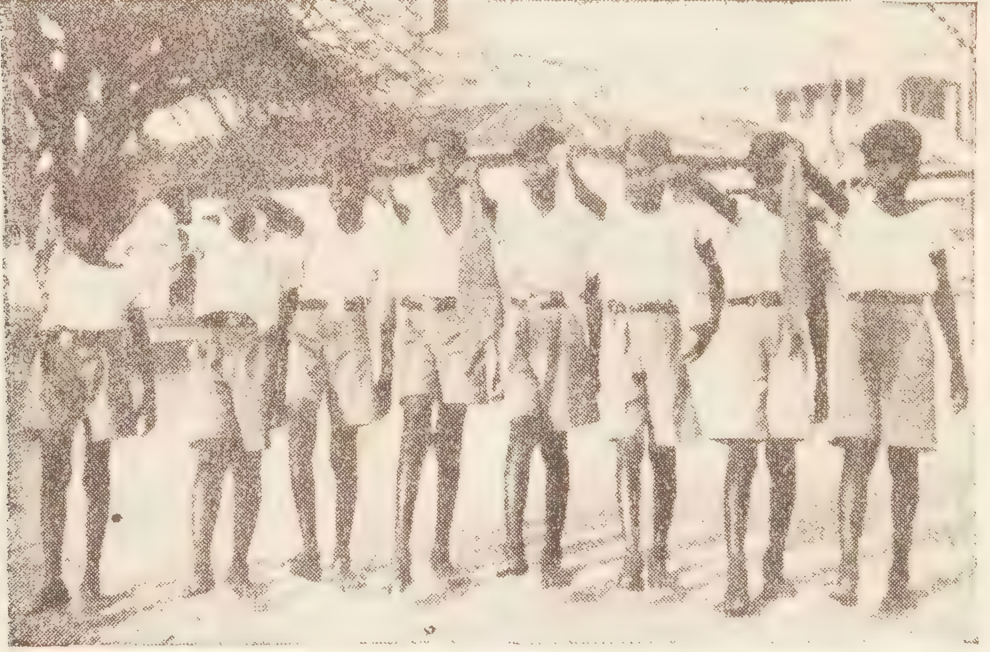
9. ஆனந்தம் பார் ஆனந்தம்—விளை
யாடினல் பேரானந்தம் (எந்தன்)

குறிப்பு:—மாணவர்கள் பள்ளிக்கூடத்தினம், சுகாதார வாரக்கொண்டாட்டம் முதலிய விசேஷித்த நாட்களில் இதைப் பாடலாம்.

அத்தியாயம் 10

கும்மி, கோலாட்டம்

பள்ளிக்கூடங்களிற் பயின்றுவரும் சிறுவர், சிறுமிகள் சுலபமாய்க் கற்றுக்கொண்டு சோம்பலின்றிச் சுறுசுறுப்பாய் விளையாடும் விளையாட்டுகளில் கும்மியும் கோலாட்டமும் மிகச் சிறந்தவையாகும். நம்மிற் பெரும்பாலோர் இவ்விளை



ஒயில் கும்மி

யாட்டு பெண் பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமே எனக் கருதி ஆண் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்காமல் விட்டு விடுகின்றனர். கும்மி, கோலாட்டத்தில் உண்டாகும் நன்மைகளைச் சற்று கவனிப்போம்.

1. கும்மியடிப்பதிலும் கோல் அடிப்பதிலும் கண்ணோட்டமாய் இருக்கையில் களைப்பைச் சிறிதும் அறிய மாட்டார்கள்.

2. குதித்து, குனிந்து, நிமிர்ந்து, வளைந்து ஓடி ஆடுவதால் பிள்ளைகளுக்குத் தகுந்த தேகப்பயிற்சி, தேக வளர்ச்சி, தேக பலம் உண்டாகின்றன.

3. ஒரு பிள்ளை நடிப்பதைப்போல் மற்ற பிள்ளைகளும் நடிக்கவேண்டுமாகையால் பிள்ளைகள் கும்மி, கோல் ஆடும்போது ஒழுங்கு, ஒரு மனம், சாந்தகுணம், கவனம் இவற்றை எளிதில் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள்.



ஒயில் கும்மி

4. விளையாட்டுக்கு ஏற்றாற்போல இனிமையான பாடல்கள் இசைத்துப்பாடி ஆடுவதாலும், பாட்டுக்கு இசைந்தாற்போல் கும்மி கோல் அடித்து, கால் எடுத்து வைத்து ஆடுவதாலும் இளமையில் சங்கீத ஞானத்தையும் தாளத் தேர்ச்சியையும் பெறுகிறார்கள்.

5. பிள்ளைகள் சேர்ந்து விளையாடும்போது ஒரு பிள்ளை தவறி நடத்தால், தான் செய்வது பிசகு என்றுணர்ந்து கூடும் வரையில் தன்னை நேர்ப்படுத்தி விளையாடுகிறது. ஆதலால் பிள்ளைகள் இளம்பிராயத்தில் தன்னைத்

தானே உயர்த்திக்கொள்ளும் சக்தியையும் தன்னைத்தானே சீர்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தியையும் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள்.

6. விளையாட்டுக் கருவிகள் ஒன்றும் அவசியமில்லை.

நமது நாட்டில் 'கும்மி கோலாட்டம்' அதிகப் பழக்கத்திலிருந்து வருவதாலும் அதைப்பற்றிய பாட்டுகள் அதிகம் இருப்பதாலும், இதைச் செய்யும் முறையை இப் புத்தகத்தில் விவரிக்கப்படவில்லை.



கோலாட்டம்

'ஒயில் கும்மி' மதுரை திருநெல்வேலி ஜில்லாக்களிலும் ஈரோடு லண்டன் மிஷன் கம்யூனிடி பாடசாலையிலும் மிகம் நன்றாகவும் அழகாகவும் பயிற்சி செய்யப்பட்டு வருகிறது.

இக்கலையை ஆசிரியர்கள் ஆதரித்து ஒவ்வொரு பாடசாலையிலும் தங்களுக்குத் தெரியாவிடினும் தெரிந்தவரைக் கேட்டுத் தெரிந்து இயன்ற அளவில் பயின்று வைத்தால்

அறிவுத் தேர்ச்சியிலும் தேகப்பயிற்சியிலும், குணவளர்ச்சியிலும் நம் சிறுவர்கள் சிறந்தோங்கி வளருவார்கள் என்பதில் சிறிதேனும் சந்தேகமில்லை.

கும்மி கோலாட்டம்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதி ரிஷபம். அந்தரகாந்தாரம். மத்பமம். பஞ்சமம். சதுச்ருதிதைவதம்.

நூந்து சர்க்கா சுற்றுவோம் என்ற மெட்டு

சதுரச்ரஜாதி] பாட்டு [ஆதிதாளம்.

கா, ரி ஸ ரி ஸா ஸா; தா தா |
1. ஆ, டி டு வோம் கோல்; கும் மி |

ப பா த ப ம ம ம | க ம க ப ம க ரி ||
அடித்துப் பா டி டு, | வோ - - - - - - ம் ||

தா, ப. மா ம ப. தா. ப மா ம ப |
ஆ, , டி டு வோ - ம் கூ, டி டு வோ-ம் |

கா கா. கா ரி க | மா மா. மா; ||
ஆ ன ந் த மே- | பார் பார் பார்;

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. காலையில் எழுந்து நாமே - காலையில் குளித்திடுவோம்
மாலைநேரம் சோலையோரம் மகிழ்ந்தே
ஆடுவோம். —வா வா வா,

3. அல்லி மலரெடுப்போம் நாமே-முல்லை மலரெடுப்போம்
மல்லிமலரைக் கிள்ளி எடுத்துத் துள்ளி
—வா வா வா,

4. ஏர் உழுவார்கள்-நாளை-ஏரிக்கரை யோரம்
ஏற்றம் இறைக்கும்-ஏணியில்-நாம் ஏறிப்
பார்ப்போம். —வா வா வா,

5. வாழைத்தோப்பிற்கு-வருவாய் நாளை தினம்போவோம்
காளை மாடுகள் காலை வேளையில், களித்தே
ஓடும். —பார் பார் பார்.

6. வாழை மரத்தின்கீழ்-நல்ல-தோகைமயிலைப் பார்
வால் விரித்து வானைப் பார்த்து
வாகாய் ஆடும். —பார் பார் பார்.

7. கோழி கொக்கரித்தே கூவ-நாழிகை பொறுத்தே
சேவலோடி ஆவலாகச் சேர்த்தே
ஆடும். —பார் பார் பார்.

8. கண்ணின் கருமணிகள்-சேர்ந்து-காகம் கரையுதே பார்
தாகத்தாலே தேகம்வாடி வேகமாய்
ஓடுதே. —பார் பார் பார்.

9. நல்ல பாலகரே-நாமே-நல்லதைச் செய்வோம்
நல்லகல்வி நாம் படித்தே, நலமாய்
வாழ்வோம். —கேள் கேள் கேள்.

10. தேகசுகமே நாம் தினமும் தேடி வாழ்ந்திடுவோம்
தேகப் பயிற்சி தேடப்பலத்தில் தேர்ந்து
வாழ்வோம். —கேள் கேள் கேள்.

கும்மி கோலாட்டம்

ஸ்வரம்

ஷட்ஜம். சதுச்ருதிரிஷபம். அந்தர காந்தாரம். சுத்த மத்யமம். பஞ்சமம். சதுச்ருதி தைவதம். காகலிநிஷாதம்.

காந்திரிஷி என்ற மெட்டு

சதுரச்ரஜாதி] பல்லவி [ஆதிதாளம்

தா, ஸா, ரி. கா; காகரி | ஸரிரிஸ. ஸககரி | ரிஸஸநி. த நி நி ப ||
கோல்,எ;டுத்,து;விளை- | யா....டி..டு.. | வோ-ம்அடித்து- ||

அநுபல்லவி

; மா, ம மா. மா ; மா ம ப | கமகரி. ஸாஸரி | கா; கப ம ப ||
; கோல், எடுக்.து ; கல்-ர் | நா...ல் பிடி - | த்து;க-ட்டி- ||

கமகரி.ஸாஸரி கா ; காகரி | ஸரிரிஸ. ஸககரி | ரிஸஸநி.தநிநிப ||
கா.ல்-எடு.த்து; வைத்து | கோ.ல்.கொடுத் | தாடு.வோமே ||

திச்ர நடை சரணங்கள்

; க. ககக. ரிகரி. ஸாஸ | ஸஸஸ. ஸஸநி | தநிநிஸதா ||
1. ; வ. ரிசையாய். நின்-றுநாமே | வணக்கத்தையே- | செய்திடுவோம் ||

; க. ககக ரிகப. கரிஸ | ஸாஸ ஸாநி | தநிநிஸதா ||
; வர்ணமிட்ட.கோ-லெடு-த்து | வட்டமாகநின்-றிடுவோம் ||

; நி. ஸகம. பா பா பா | ம ப ப ப ப ம | க ம ம ப கா ||
; வா.சனைவீ.சும்பூங்கா | வனத்திலேநா-ம் | கூடிடுவோம்.

; க. கக. ரிகப. கரி ஸ | ஸாஸ. ஸஸநி | த நி நி. ஸதா ||
; ஈசனைப்.போ-ற்றிநா-மே | இன்ப-முடன் | ஆ-டி-டுவோம் ||

(மற்ற சரணங்களை மேல்கண்ட ஸ்வரம்போல் பாடவும்)

2. பாரத நாட்டினிலே பசுநிறைந்து பால்தரவும்
வீரராய் வாழ்ந்து நாமே தீரரெனப் பேர்பெறவும்
சுரந்தோடும் நீர்ச்சுனையும் சுவைதருஞ் செங்கதிர்
[தினையும்
சிறந்தே சிறப்புறவே சிறுவர் மனங்களிப்புறவே-கோல்.

3. அன்னை பிதாவும் நம்மை அருமையாக வளர்த்தனரே
அன்னந்தனம் அளித்து ஆடை அணிந்தழகு பார்த்
[தனரே
அன்பான ஆசிரியர் அனுதினம் ஆதரித்தனரே
அன்னவர் வாழ்ந்திடவே ஆடுவோம் பாலர்களே—
[கோல்.

4. *தேகப் பயிற்சியிலே தேகசுகம் பெற்றிடுவோம்
தேஜஸ் பொருந்தி நாமே தேகபலம் பெற்றிடுவோம்
திறமையாய் வாழ்ந்து நாமே தேசத்திற்கே சேவை
[செய்வோம்
தேசத்தின் பக்தியையே தேடிவிளையாடிடுவோம்-கோல்.

* பிரதிமத்யமம்

அத்தியாயம் 11

குட்டிக்கரணம்
(TUMBLING)

முற்காலத்தில் நமது தேசத்திலும் பிறதேசங்களிலும் சரீர வளர்ச்சிக்குதவியான அநேக விளையாட்டுகளும், தேகாப்பியாச முறைகளும் கையாளப்பட்டு வந்ததால் அக்காலத்தில் மானிடர் திட சரீரமுள்ளவர்களாகவும், தேகாரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், பல கஷ்டங்களையும் சகிக்கக்கூடியவர்களாயுமிருந்தார்கள் என்பது யாவரும் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம். அக்காலத்தில் மிகவும் விசேஷமாகக் கருதப்பட்ட தேகாப்பியாச முறைகளுள் குட்டிக்கரணமும் ஒன்றாகும். ஆனால் சில காலங்களாக இம்முறைப் பயிற்சியானது கைவிடப்பட்டதைக் குறித்துத் தற்காலத்தில் தேகப்பயிற்சி முறைகளில் ஈடுபட்டுவரும் பிரமுகர்கள் வருந்துவதுமல்லாமல் அம்முறையின் பல்வேறு நன்மைகளை எடுத்துக் காட்டி, கூடிய சீக்கிரத்தில் பரவச் செய்ய வேண்டுமென்ற அவாவுடன் உழைத்து வருவது யாவரும் கவனிக்கத் தக்கது. இத்தகைய சிறந்த நோக்கத்தைக் கொண்டே இம்முறையைக் கையாளுவதினால் தேகத்திற்குண்டாகும் பல நன்மைகளையும், சில அப்பியாசங்களையும் இங்கு குறிப்பிடுகின்றேன்.

குட்டிக்கரண அப்பியாசங்கள் சிறுவர்களின் இயற்கை விளையாட்டுகளில் சிலவாகும். இவைகளைச் சிறுவர்கள் தாமாகவே அதிக விருப்பத்துடன் செய்து வருவதை நாம் கவனித்திருப்போம். குட்டிக்கரண அப்பியாசங்களுக்கு யாதொரு கருவியும் அவசியமில்லை. இவை சரீரத்தின் எல்லா அவயவங்களும் ஏககாலத்தில் பொதுவான வளர்ச்சி பெறும்படி செய்கின்றன. எந்த அவயவமும் விபரீதமான

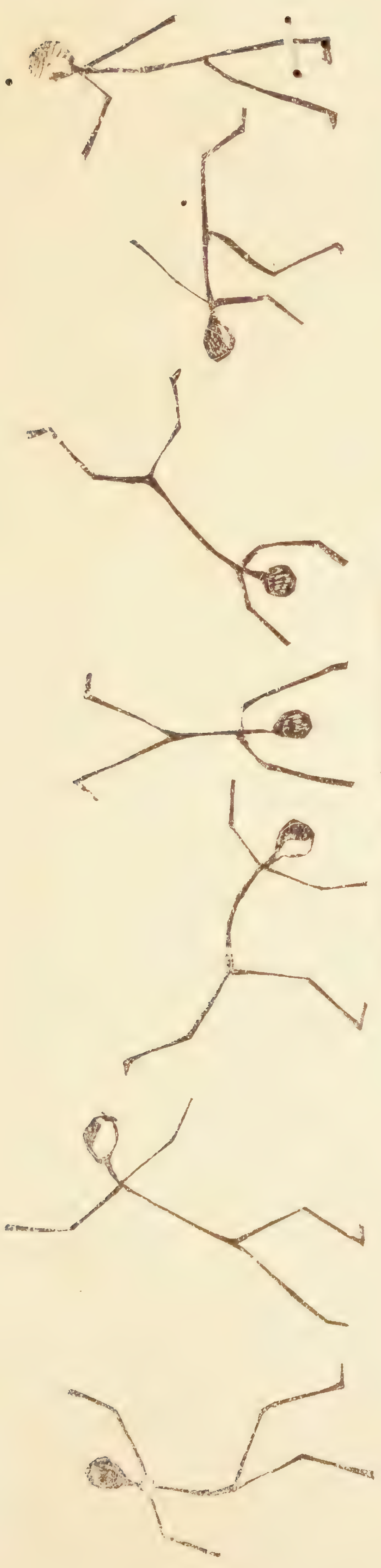


முன்னால் உருள்வது



கால்களைப் பிடித்துக்கொண்டு உருள்வது





வளர்ச்சிபெற்று சரீரத்தின் தோற்றத்தைக் கெடுப்பது மில்லை. அங்கவீனத்தை உண்டுபண்ணுவதுமில்லை. வயதிற்குத் தகுந்தவாறும் தேக பலத்திற்குத் தகுந்தவாறும் அப்பியாசங்கள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு, சிரமமில்லாமல் நடத்தப்படலாம். தனித்தாள் போட்டிகளின் மூலமாயும், கூட்டுப் போட்டிகளின் மூலமாயும் மேலும்மேலும் விருத்தியடையவும் இடமுண்டு. குட்டிக்கரணங்கள் செய்யப்படும் பொழுது சரீரம் எப்பொழுதும் தலைக்குப் பக்கத்திலேயே



முன்னும், பின்னும் குட்டிக்கரணம் போடுவது

இருக்க வேண்டியிருப்பதால் எவ்வித அபாயமும் ஏற்படுவதற்கில்லை. மேலும் குட்டிக்கரண அப்பியாசங்கள் இதர அப்பியாசங்களுக்கு முன்னறிவாகவும் ஆயத்த அப்பியாசங்களாகவும் உதவுகின்றன. நாளுக்கு நாள் தைரியத்தையும், ஊக்கத்தையும், பலத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

குட்டிக்கரணத்தில் பழக்கமுள்ளவர்கள் தவறிக் கீழே விழுந்தால் சரீரத்தில் அடிபடாமல் கால்களையே முதலில் ஊன்றித் தப்பித்துக் கொள்வார்கள்.

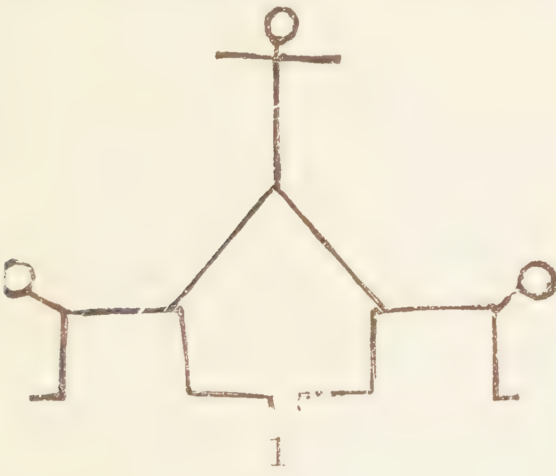
ஆகவே எவ்வயதினரும் யாதொரு செலவும், சிரமமும், அபாயமுமில்லாமல் விருப்பத்துடன் அனுசரிக்கக் கூடிய இம்முறையைக் கையாண்டு வந்தால் அதன் பல நன்மைகளையும் பெற்று வாழ்வோமென்பதற்கு ஐயமில்லை.

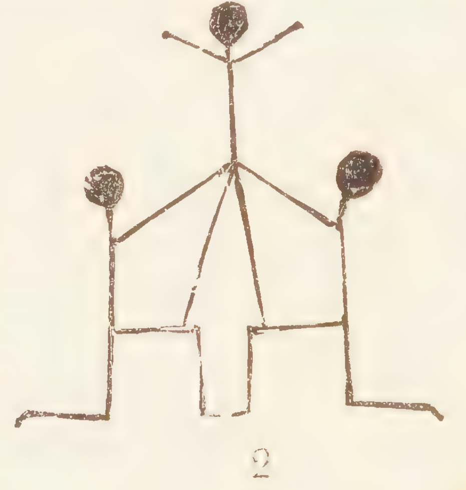
அத்தியாயம் 12

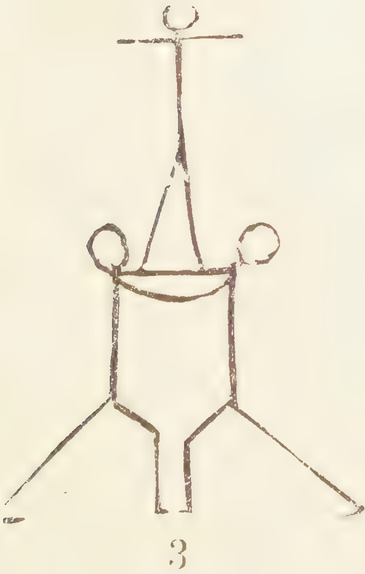
பிரமிட் பில்டிங் அப்பியாசங்கள்

(PYRAMID BUILDING)

தற்காலத்துப் பிரபல்யமான தேகாப்பியாசங்களில் பிரமிட் பில்டிங்கும் ஒன்று. பிரமிட் அப்பியாசங்கள் (Pyramid Building) அநேக விஷயங்களில் நன்மை கொடுக்கக் கூடியவைகளாயிருக்கின்றன. அவ்வப்பியாசங்களில் மேலே


1


2


3


4

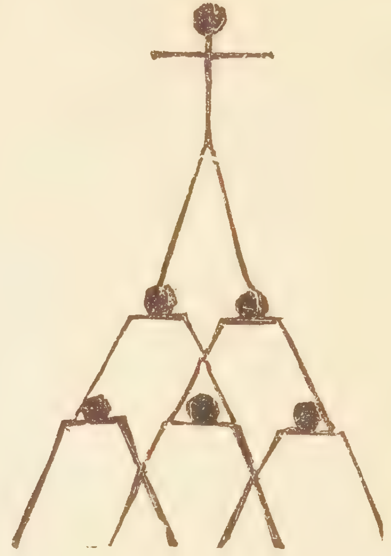

5

நிற்பவர்கள் தங்கள் காலடிகளை நிதானமாகவைத்து அக்கம் பக்கம் சாயாமல் ஏறி, நிற்கவேண்டிய நிலையில் நின்று,

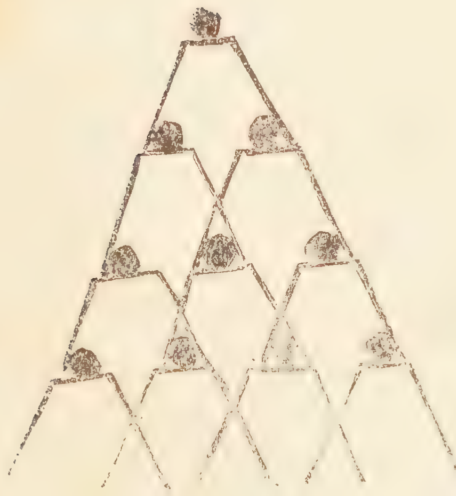
பின்பு நிதானமாய் இறங்குகிறபடியால் அவர்கள் மிக்க துணிவையும், தைரியத்தையும், ஒரே நிலையில் ஆடாமல் அசையாமல் நிற்கும் பயிற்சியையும் பெற்றுக்கொள்ளு



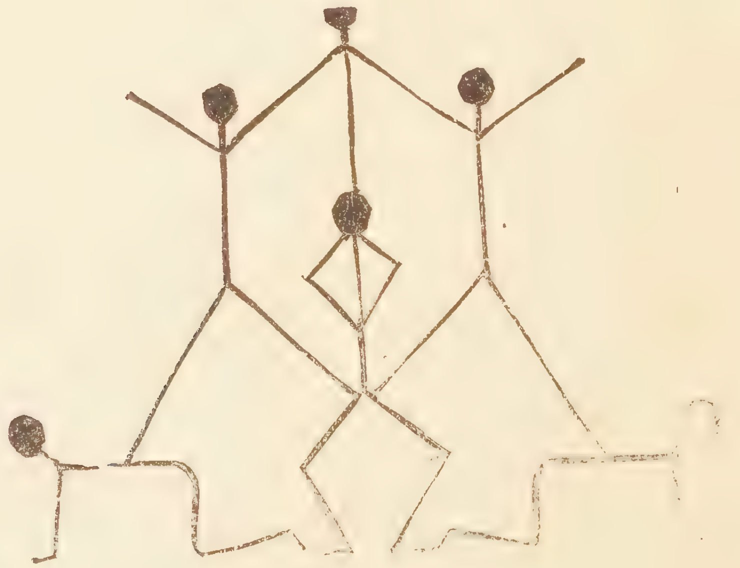
6



7



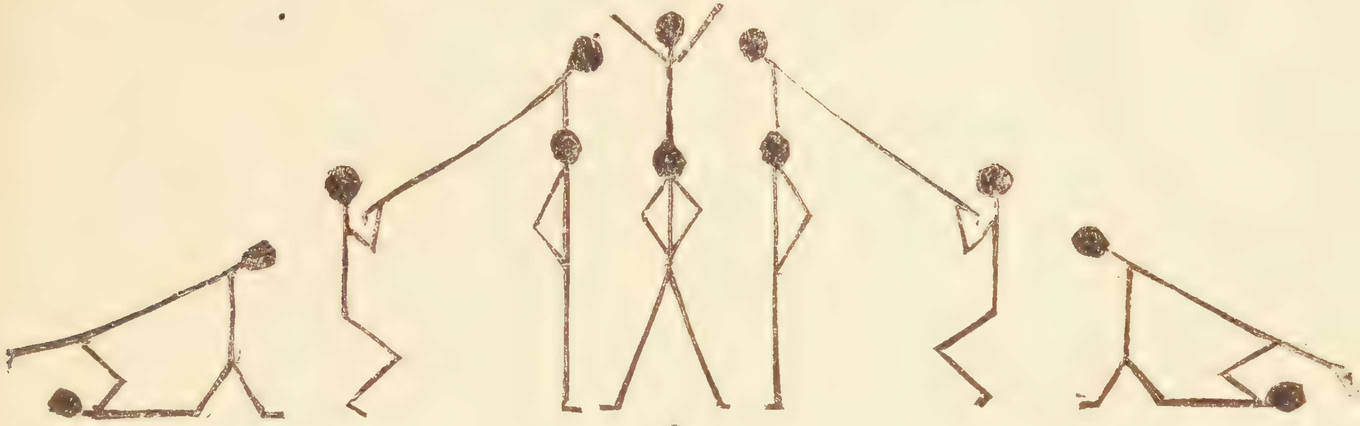
8



9

கிறார்க ளென்பதும், மேலே நிற்பவர்களைத் தாங்கி நிற்பவர் கள் சரீர பலத்தையும், தங்கள் தசைகளைக் கட்டுப்படுத்துஞ் சக்தியையும், ஒரு பொருளின் நிறையையும் அது அழுக்

தும் திசையையும் கிரகிக்கக்கூடிய நுண்ணறிவையும் அடை கிறார்களென்பதும் நிச்சயம்.



10

மேலும் பிரமிட் அப்பியாசங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் அமைக்கப்படும் உருவம், பார்வைக்கு அழகானதாயும், அடுக்கடுக்கான வளைவுகளாலானதாயும், சாய்வான அல்லது படுக்கை வசமான அல்லது செங்குத்தான கோடுகளால் அமைந்து உறுதியானதாயுமிருக்கவேண்டும். மேலும் அவர்கள் நிலையில் நிற்பதும், அப்பியாசங்களுக்கு வருவதும், ஏறி இறங்குவதும் ஒரு கம்பீரமான தோற்றத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அப்பியாசத்திற்கும் தெரிந்தெடுக்கப் படுபவர்கள் ஆளுக்காள் பொருத்த முள்ளவர்களாயும் கூடியபட்டிலும் பார்



11. நடைப் பிரமிட்

வையான தோற்றத்தை யுடையவர்களாயுமிருப்பது உசித யானது. இக்குறிப்புகளை நன்கு கவனித்து பிரமிட் பில்டிங் அப்பியாசங்களைச் செய்துவருவது உண்மையாகவே நல்ல பலனைக் கொடுக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

படம் 3: இருவர், படத்தில் காட்டியபடி கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு உட்காரவேண்டும். ஒருவன் இவர்கள் கைகளின்மேல் ஏறி உட்கார்ந்துகொள்ளவேண்டும். மூவரும் மெதுவாக எழுந்து நிற்கவேண்டும்.



12. பாலம்

(Bridge Pyramid)

படம் 5: நிற்பவன் முதலில் உட்காரவேண்டும். அவன்மேல் ஒருவன் கால்களைப்போட்டுக்கொண்டு மற்றவன் மேல் கைகளை ஊன்றி நிற்கவும். பிறகு உட்கார்ந்திருப்பவன் மெதுவாக எழுந்து நிற்கவேண்டும்.

படம் 8: படத்தில் காட்டியபடி செய்ததும், "ஜே" என்றதும் எல்லோரும் கைகளை முன்னால் நீட்ட வேண்டும். ஒருவருக்கும் அடிபடாது.

படம் 11: படத்தில் காட்டியபடி செய்ததும், நடக்க வேண்டும்.

படம் 12: படத்தில் நிற்பவர்கள் இருவரும் ஆரம்பத்தில் உட்கார்ந்து முன்னாலிருப்பவரின் கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு இருவரும் ஒரே சமயத்தில் எழுந்து முன்னாலிருப்பவர் கால்களை மேலே தூக்க வேண்டும். தோள் மேல் கால் போட்டிருப்பவர்கள் படம் 5 போல் செய்யவும். மத்தியில் நிற்கும் சிறுவனை மெதுவாகத் தூக்கி அந்நிலையில் நிற்கவைக்கவும்.

குறிப்பு :—இவைகளைத் தனித்தனி செட்டுகளாகச் செய்வதற்குப் பதிலாக, இரண்டு மூன்று செட்டுகளாகச் சேர்ந்து செய்தால் பார்வைக்கு அழகாக இருக்கும். ஒரு பெரிய செட்டை மத்தியிலும், மற்றும் இரு சிறிய செட்டுகளை இருபக்கங்களிலும் செய்விப்பது அழகாக இருக்கும்.

அத்தியாயம் 13

1. மேஜர் விளையாட்டுகள்

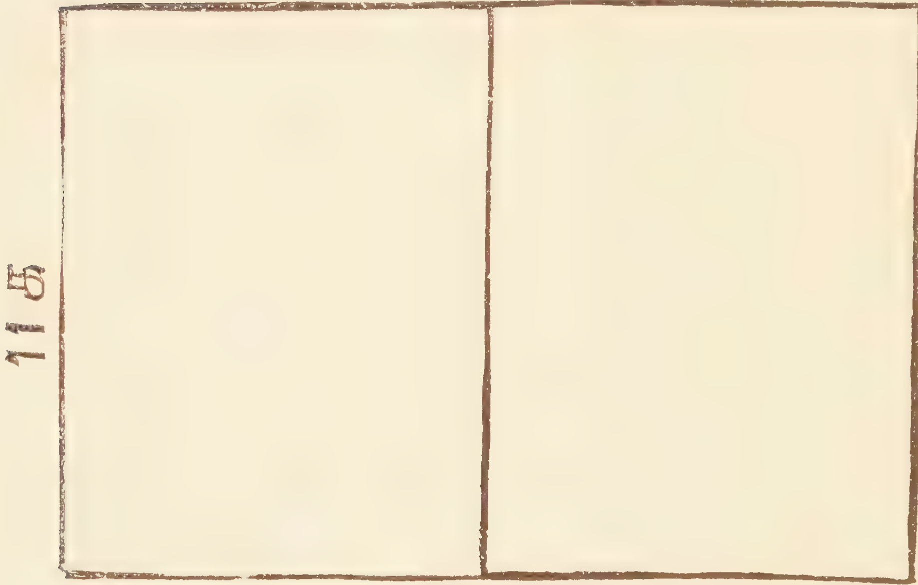
(MAJOR GAMES)

இதில் மேஜர் விளையாட்டுகளுக்கான விதிகளில் (Rules) எலிமெண்டரி பாடசாலைகளுக்குத் தக்கபடி அவசியமானவைகள் மட்டும் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த விளையாட்டுகளுக்கு எல்லா விதிகளையும் தெளிவாகத்

தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர் "Rules of Games and Sports by H. C. Buck" என்னும் புஸ்தகத்திலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கிடைக்குமிடம் :—

Y. M. C. A. Press,
5, Russel Street, Calcutta



சடுகுடு

1. சடுகுடு

(CHEDUGUDU)

கோர்ட்—Court

நீண்ட சதுரம். நீளம் 14 கெஜம். அகலம் 11 கெஜம். படத்தில் காட்டப்பட்ட சரிபாக மத்தியில் ஒரு கோடு போட வேண்டும். இந்தக் கோடு 'மார்ச் லைன்' (March line) என்று சொல்லப்படும். இந்தக்கோடு ஆறு அங்குலத்திற்கு அதிகமில்லாமல் நன்றாகத் தெரியும்படி போடவேண்டும். மார்ச் லைனுக்கு இருபக்கங்களிலும் 8 அடி தள்ளி இரண்டு

சமதூரக் கோடுகள் போடவேண்டும். இந்தக் கோடு களுக்கு 'எல்லைக் கோடுகள்' (Baulk Line) என்று பெயர். விளையாடும் இடத்தில் கண்டிப்பாய் மணல் இருக்க வேண்டும்..

ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் ஏழுபேர்.

ஒரு கட்சியிலிருந்து ஒருவன் குடு—குடு—குடு என்று மூச்சுவிடாமல் சப்தம் செய்துகொண்டு எதிர்க் கட்சிக் காரர்களைத் துரத்தித் தொடவேண்டும். எதிர்க் கட்சிக் காரர்கள் இவனைப் பிடித்து, தங்கள் பக்கம் இருக்கும் பொழுதே மூச்சு விடும்படி செய்யவேண்டும்.

குடு—குடு—குடு என்று மூச்சு விடாமல் சொல்லிப் போகிறவனுக்கு 'ரைடர்' (Rider) என்று பெயர். அவ னுக்கு எதிர்க்கட்சியிலுள்ளவர்களுக்கு 'ஆண்டி ரைடர்கள்' (Anti Riders) என்று பெயர்.

ஒவ்வொரு கட்சியிலுமிருந்து மாறி, மாறி ஒரு 'ரைடரை' அனுப்பவேண்டும்.

விதிகளும் பாயிண்டுகளும்

(Rules and Points)

1. 'ரைடர்' சரியானபடி சப்தம் செய்துகொண்டு மூச்சுவிடாமல் எதிர்க் கட்சிக்காரரில் ஒருவனையோ அல் லது பலரையோ தொட்டுவிட்டு மத்திக் கோட்டைத் தொட்டுவிட்டால், ரைடரால் தொடப்பட்டவர்கள் எல்லோரும் 'அவுட்' ஆகவேண்டும். எத்தனை பேர் அவுட் ஆகிறார்களோ அத்தனை பாயிண்டுகள் ரைடர் கட்சிக்குக் கிடைக்கும்.

2. ஆண்டி ரைடர்கள் ரைடரைத் தொட்டபிறகு 'ரைடர்' மார்ச் லயனைத் தொடுவதற்குள் மூச்சு விட்டுவிட்டால், அல்லது ரைடரை மார்ச் லயனைத் தொடமுடியாமல் பிடித்துக்கொண்டால், ஆண்டி ரைடர் கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு. ரைடர் அவுட் ஆகவேண்டும்.

3. விளையாடும்பொழுது ஒருவன் கோர்ட்டுக்கு வெளியே போய்விட்டால் அப்படி வெளியே போனவனின் எதிர்க்கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு. ரைடரைப் பிடித்து, போராடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது ஒருவன் வெளியே போய்விட்டால் அவனின் எதிர்க் கட்சிக்காரர்களுக்கு ஒரு பாயிண்டு. ஆனால் போராடிக்கொண்டிருக்கும்போது ஒருவனை வேண்டுமென்றே வெளியே தள்ளிவிட்டால் அப்படித் தள்ளப்பட்டவன் கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு.

4. ஒரே சமயத்தில் ஒரு ரைடருக்கு அதிகமாகப் புறப்பட்டு வந்துவிட்டால் அவர்களில் ஒருவனை எதிர்க் கட்சிக்காரர்கள் பிடித்துவிட்டால், பிடித்த கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு. பிடிபட்டவன் அவுட் ஆகவேண்டும்.

5. தப்பு செய்கிறவர்கள் (வரிசைக் கிரமமாக) அவுட் ஆகவேண்டும். ஒருவர் அவுட் ஆகும்பொழுது எதிர்க் கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு கிடைக்கும்.

6. ஒரு கட்சியில் ஒருவர் அவுட் ஆனால் எதிர்க் கட்சியில் அவுட் ஆன ஒருவரை (வரிசைக்கிரமமாக) விளையாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு கட்சியில் எழு பேரும் அவுட் ஆகிவிட்டால் எதிர்க் கட்சிக்கு (முன் பெற்றுள்ள பாயிண்டுகளோடு) இரண்டு பாயிண்டுகள் அதிகமாகக் கிடைக்கும். திரும்பவும் இரு கட்சியாரும் தொடர்ந்து விளையாடவேண்டும்.

7. ஒரு கட்சியில் ஒருவன் அல்லது இரண்டு பேர் மட்டும் அவுட் ஆகாமலிருக்கும்பொழுது, அந்தக் கட்சியின் தலைவன் (கேப்டன்) இஷ்டப்பட்டால் எதிர்க் கட்சிக்கு, தன் கட்சியில் எத்தனை பேர் அவுட் ஆகாமலிருக்கிறார்களோ அத்தனை பாயின்டுகளும், இதைத் தவிர இரண்டு பாயின்டுகளும் கொடுத்துவிட்டு அவுட் ஆனவர்கள் எல்லோரையும் விளையாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

8. எதிர்க் கட்சியைச் சேர்ந்த ஒருவனை வேண்டுமென்றே வெளியே தள்ளினாலும், தன் கட்சி ரைடருக்கு எச்சரிக்கை கொடுத்தாலும் எதிர்க் கட்சிக்கு ஒரு பாயின்டு கிடைக்கும். இந்த சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவரும் அவுட் ஆகிறதில்லை.

9. ரைடர் ஒருதரமாவது எதிர்க்கட்சி எல்லைக்கோட்டைத் (Baulk line) தாண்டவேண்டும். அப்படித் தாண்டாவிட்டால் ரைடர் அவுட். அப்படி ஒருதரமாவது தாண்டாத ரைடரால் தொடப்பட்டவன் அவுட் அல்ல. ஆனால் ஆன்டி ரைடரைத் துரத்திச் செல்லும் ஒரு ரைடர் எதிர்க் கட்சி எல்லைக் கோட்டுக்குள்ளேயே அவனைத் தொட்டுவிட்டால் ரைடர் எல்லைக் கோட்டைத் தாண்ட வேண்டிய அவசியமில்லை.

10. போராட்டத்தில் ரைடர் தப்பித்துச் சரியானபடி மார்ச் லைனைத் தொட்டுவிட்டால், ரைடரைப் பிடித்தவர்கள் எல்லோரும் அவுட். அப்படி எத்தனைபேர் அவுட் ஆகிறார்களோ அத்தனை பாயின்டுகள் ரைடர் கட்சிக்குக் கிடைக்கும்.

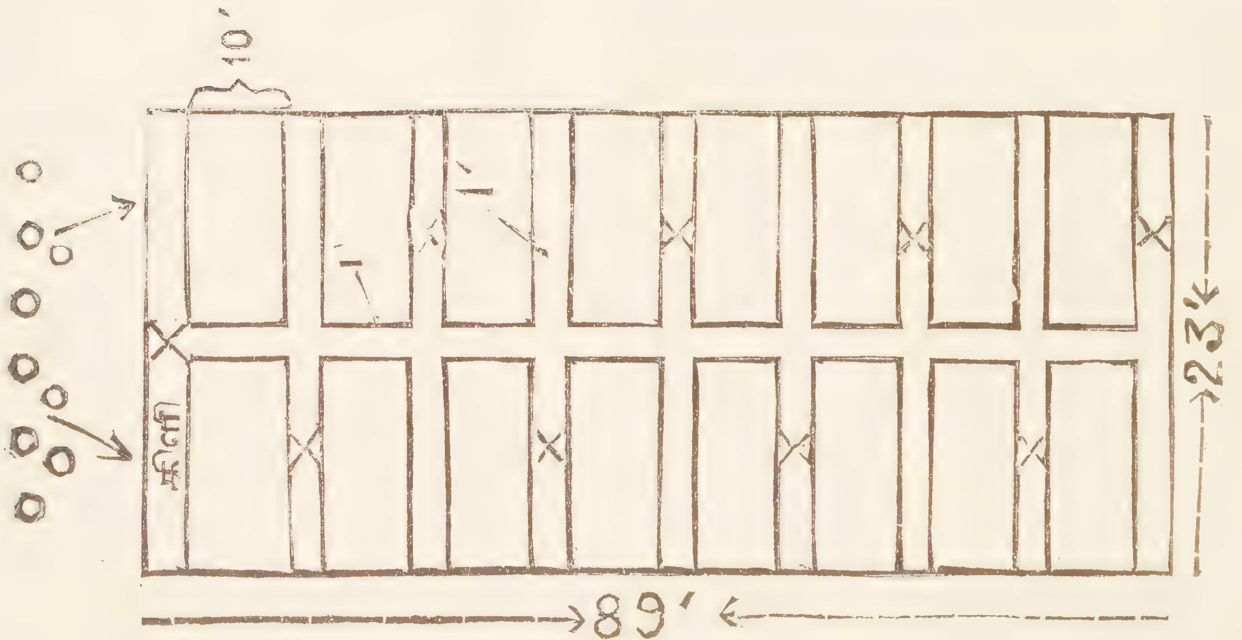
பாயிண்டுகள்—(Scoring)

இந்த விளையாட்டை ஒரு மணி நேரம் விளையாட வேண்டும். பாதி நேரத்திற்குப் பிறகு (30 நிமிஷம்) விளையாட்டை நிறுத்தி 5 நிமிஷம் ஓய்வு கொடுத்து, கட்சிகளை மாற்றி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

கடைசியில் எந்தக் கட்சிக்கு அதிகமான பாயிண்டுகள் இருக்கின்றனவோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு:—இந்த விளையாட்டை முரட்டுத்தனமாக விளையாடுகிறவனை விளையாட்டிலிருந்து நீக்கிவிடவேண்டும்.

2. கிளித்தட்டு அல்லது தட்டுக்கரம்



கோர்ட்—(Court)

நீளம் 89 அடி ; அகலம் 23 அடி. படத்தில் காட்டிய படி கோர்ட்டை அமைக்கவேண்டும். ஒன்பது குறுக்குக் கோடுகளும், மத்தி நீளக் கோடும் ஒரு அடி சமதூரத்தில் இரட்டைக் கோடாக இருக்கவேண்டும்.

கட்சி

ஒரு கட்சிக்கு ஒன்பது பேர். ஒரு கட்சிக்குத் ‘ தடுப்பவர்கள்’ (Defenders) என்றும், மற்ற கட்சிக்கு ‘எதிரேறுவோர்கள் ’ (Assailants) என்றும் பெயர்.

‘எதிரேறுவோர்கள்’ குறுக்குக் கோடுகளை ஒவ்வொன்றாகத் தாண்டி, கடைசிக் கோட்டைத் தாண்டினதும் திரும்பவும் குறுக்குக் கோடுகளைத் தாண்டி, முன்னிருந்த இடத்திற்கு வந்து சேரவேண்டும். ‘தடுப்பவர்கள் எதிரேறுவோர்களை’ முன்னேறவிடாமல் தடுக்கவேண்டும்.

விளையாட்டு ஆரம்பத்தில் ‘தடுப்பவர் கட்சிக்காரர்கள்’ ஒவ்வொருவரும் ஒரு குறுக்குக் கட்டத்தின்மேல் நின்று கொள்ள வேண்டும். முதல் கட்டத்தில் நிற்பவனுக்கு ‘கிளி’ (Grenadier) என்று பெயர். ‘எதிரேறுவோர்’ கட்சிக்காரர்கள் கோர்ட்டுக்கு வெளியே கிளிக்கு முன்னால் நிற்க வேண்டும்.

விளையாட்டை ஆரம்பிக்க உத்திரவு கொடுத்ததும் ‘எதிரேறும்’ கட்சிக்காரர்கள் தடுக்கப்படுகிறவர்களினால் தொடப்படாமல் ஒவ்வொரு கட்டமாகத் தாண்டி முன்னேறிச் செல்லவேண்டும். ‘கிளி’ தொட ஆரம்பிக்குமுன் மத்திக் கோட்டின்மேல் ஓடி, இரண்டாவது குறுக்குக் கட்டத்தைத் தாண்டி, திரும்பவும் முன் கட்டத்திற்கு வரவேண்டும். இதைச் சரியாகச் செய்யாவிட்டால் ‘கிளி’யைத் திரும்பவும் சரியாக ஓடும்படி ‘பொத்தியாள்’ (Referee) உத்திரவிடவேண்டும்.

விதிகள்—(Rules)

1. கிளி, மத்தி நீளக் கோடுகளுக்குள்ளும் முன்னு விருக்கும் அகலக் கோடுகளுக்குள்ளும்தான் ஓடலாம். கிளி எப்படி வேண்டுமானாலும் எதிரேறுபவர்களைத் தொடலாம். ஆனால் தொடும்பொழுது மத்தி நீளக் கோட்டுக்குள்ளும், முன் குறுக்குக் கோட்டுக்குள்ளும்தான் நிற்க வேண்டும்.

2. 'தடுக்கும் கட்சிக்காரர்கள்' 'எதிரேறுபவர்களை'த் தொடும்பொழுது—(a) இரண்டு கால்களும் குறுக்குக் கோட்டுக்குள் தரையிலிருக்கவேண்டும். சரீரத்தில் வேறு எந்த பாகமும் தரையில் படக்கூடாது. (b) தங்களுக்கு முன்பக்கமாகவும், சரியாக பக்கங்களிலும்தான் கைகளை நீட்டித் தொடலாம். கோட்டைத் தாண்டினபிறகு தொடுவது சரியல்ல.

3. 'எதிரேறுவோர்கள்' கோர்ட்டுக்கு வெளியேபோய் விட்டாலும், 'தடுப்பவர்களினால்' சரியானபடி தொடப்பட்டாலும் 'அவுட்'.

4. 'எதிரேறுவோர்களில்' ஒருவர் (அல்லது சிலர்) கடைசி குறுக்குக் கோட்டைத் தாண்டினதும் 'பழம்' (Tond) என்று பலமாக சப்தமிடவேண்டும். அப்பொழுது 'தடுப்பவர்கள்' எல்லோரும் மறுபக்கம் திரும்பி நின்று 'எதிரேறுவோர்களை'த் தடுக்கவேண்டும். 'பழம்' என்று சொல்வதற்குமுன் திரும்பக்கூடாது.

5. 'பழம்' ஆனவர்களினால் தொடப்பட்ட ஒவ்வொரு 'எதிரேறும்' கட்சிக்காரரும் 'பழம்' ஆகிவிடுகிறார்.

6. 'பழம்' ஆகாமல் ஒருவரும் முன்னேறக்கூடாது. அப்படி முன்னேறினால் அவனுக்கு முன்னாலிருப்பவர்கள் எல்லோரும் 'அவுட்'.

பாயிண்டுகள்—(Scoring)

1. ஒவ்வொரு கட்சியும் மூன்று முறை தடுப்பவர்களாகவும் (Defenders), மூன்றுமுறை எதிரேறுபவர்களாகவும் (Assailants) விளையாடவேண்டும். ஒவ்வொரு முறைக்கு (Inning) ஏழு நிமிஷம் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு 5 நிமிஷம் ஓய்வு (Rest) கொடுத்து கட்சிகளைமாற்றி விளையாடவேண்டும்.

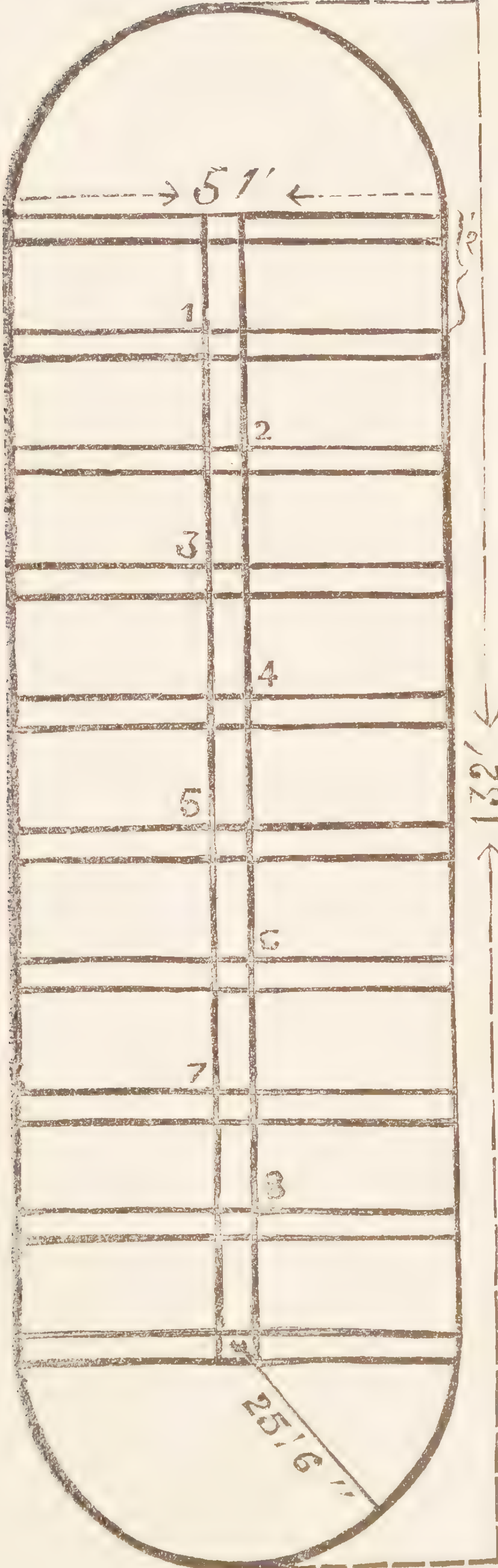
2. 'எதிரேறும் கட்சி'யில் யார் ஒருவர் அதிகமான கட்டங்களைத் தாண்டி இருக்கிறாரோ அவர் தாண்டிய ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் 10 பாயிண்டுகள். 'அவுட்' ஆகிற ஒவ்வொருவருக்கும் 10 பாயிண்டுகள் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

3. கடைசியில் எந்தக் கட்சி அதிகமான பாயிண்டுகள் எடுத்திருக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது. இரண்டு கட்சிகளுக்கும் சமமாகப் பாயிண்டுகள் கிடைத்திருந்தால் கடைசியாக ஒருமுறை (Inning) விளையாடவேண்டும்.

குறிப்பு:- இந்த விளையாட்டை கிராமங்களில் அதிகமாக விளையாடி வருகிறார்கள். ஆனால் விதிகள் (Rules) மட்டும் எல்லா இடங்களிலும் ஒரே மாதிரியாக இல்லை. அந்தந்த ஊருக்குத் தக்கபடி விதிகளை மாற்றிக்கொள்வது நலம்.

3. கோ-கோ

(Kho-Kho)



கோர்ட்—(Court)

கோர்ட் போடும் விதத்தையும் அளவுகளையும் படத்தில் காண்க. இரு கடைசியிலுமுள்ள அகலக் கோடுகளுக்கு மத்தியில் நான்கு அடிக்குக் குறையாமல் இரண்டு கம்பங்கள் (Posts) நடவேண்டும்.

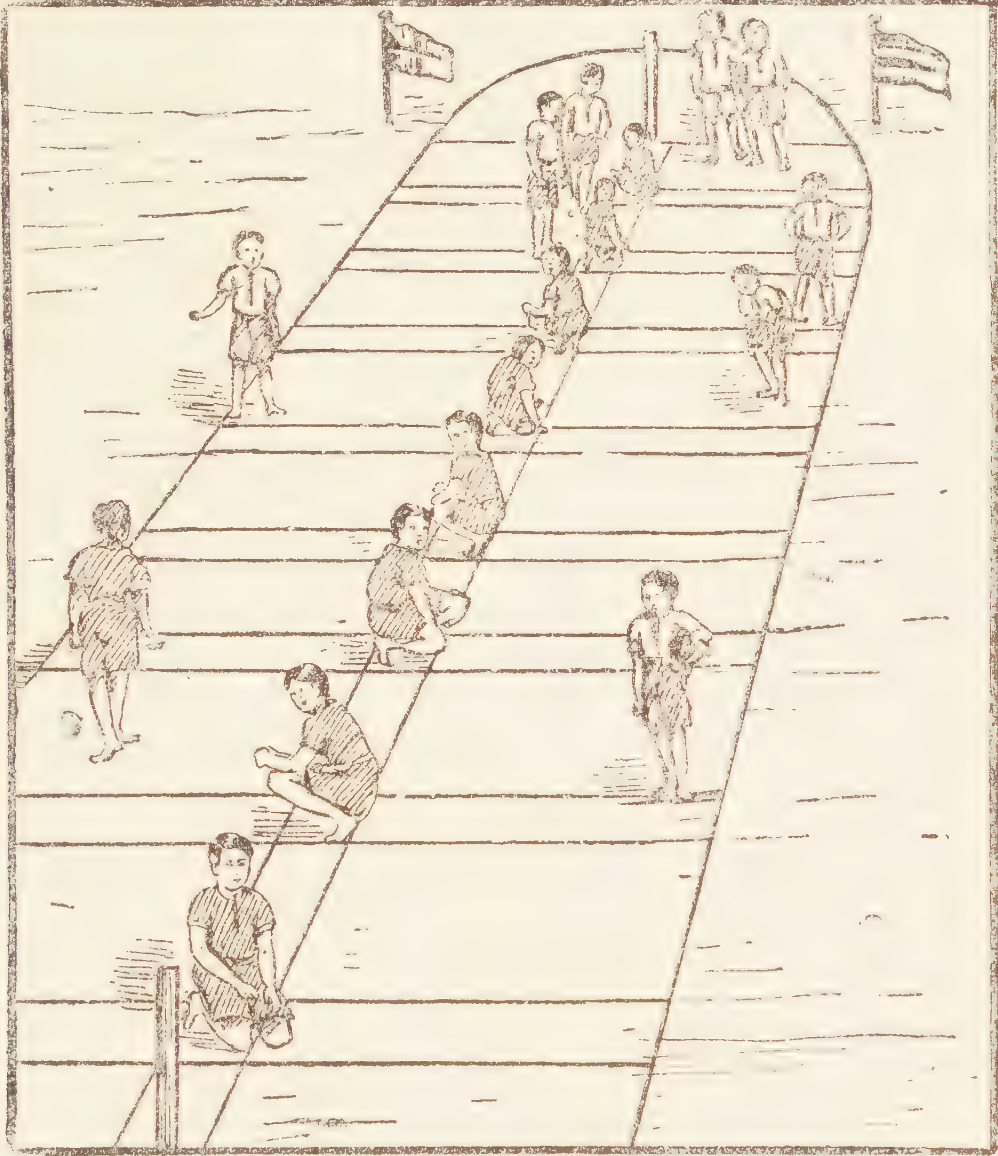
கட்சி—(Team)

ஒரு கட்சிக்கு 9 பேர். ஒரு கட்சிக்கு 'ஓடுகிறவர்கள்' அல்லது 'துரத்தப்படுகிறவர்கள்' (Runners) என்றும் மற்ற கட்சிக்கு 'துரத்துகிறவர்கள்' (Chasers) என்றும் பெயர்.

துரத்துகிறவர்களில் ஒன்பதில் எட்டு பேர் மத்தியிலுள்ள எட்டு சிறிய சதுரங்களில் மாறி மாறி உட்காரவேண்டும். தனியாக நிற்பவனுக்கு 'ஆக்டிவ் சேசர்' (Active Chaser) என்று பெயர்.

உட்கார்ந்திருப்பவர்களில் இரண்டுபேர் அடுத்தடுத்து ஒரே பக்கம் பார்த்து உட்காரக்கூடாது.

'ஆக்டிவ் சேசர்' ஓடுகிறவர்களைத் துரத்தித் தொட வேண்டும். அவன் சமயம்போல் உட்கார்ந்திருப்பவர்களில் ஒருவன் முதுகுப் பக்கம் போய் 'கோ' என்று சொல்லி



தட்டி எழுப்பிவிட்டு அந்த இடத்தில் உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்விதமாக எழுப்பப்பட்டவன் 'ஆக்டிவ் சேசர்' ஆகிறான். எப்பொழுதும் முதுகுப்பக்கந்தான் தட்டி எழுப்பவேண்டும்.

விதிகள்—(Rules)

1. ஆக்டிவ் சேசர் மத்திக் கோட்டைத் தாண்டக் கூடாது. கடைசியிலிருக்கும் அரை வட்டத்திற்கு வந்த

பிறகு அவன் இஷ்டம்போல் எந்தப் பக்கம் வேண்டுமானாலும் ஓடலாம்.

2. துரத்தப்படுகிறவர்கள் தங்கள் இஷ்டம்போல் கோர்ட்டுக்குள் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஓடலாம். கோர்ட்டுக்கு வெளியே போய்விட்டால் 'அவுட்' (Out).

3. ஆக்டிவ் சேசர் ஒரு பக்கம் ஓட ஆரம்பித்தால் அதே பக்கம்தான் ஓடவேண்டும். எதிர்ப்பக்கம் வரவேண்டுமானால் அரை வட்டத்திற்குள் போனபிறகுதான் திரும்பி வரலாம்.

4. துரத்தப்படுகிறவர்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் 'சேசர்களைத் தொடக்கூடாது. அப்படித் தொட்டால் தொட்டவன் 'அவுட்' (Out).

5 ஆக்டிவ் சேசரினால் சரியானபடி தொடப்பட்டவர்கள் 'அவுட்' (Out).

6. துரத்துகிறவர்கள் தப்புசெய்தால் அது ஒரு 'தப்பிதமாகக்' (Foul) கருதப்படும்.

பாயிண்டுகள்—(Scoring)

1. ஒவ்வொரு கட்சியும் இரண்டு தரம் 'துரத்த வேண்டும்' இரண்டு தரம் 'துரத்தப்படவேண்டும்.'

2. ஒரு தரம் துரத்துவதற்கு 8 நிமிஷம் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு 5 நிமிஷம் ஓய்வு கொடுத்து மற்ற கட்சியைத் துரத்தும் கட்சியாக வைத்து விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

3. எட்டு நிமிஷத்தில் எத்தனை பேர் 'அவுட்' ஆகிறார்களோ அத்தனை 5 பாயிண்டுகள். எட்டு நிமிஷத்திற்கு முன் ஒன்பது பேரும் 'அவுட்' ஆகிவிட்டால் 45 பாயிண்டு

களும். மீதியுள்ள ஒவ்வொரு நிமிஷத்திற்கும் 5 பாயிண்டுகளும் கொடுக்கவேண்டும்.

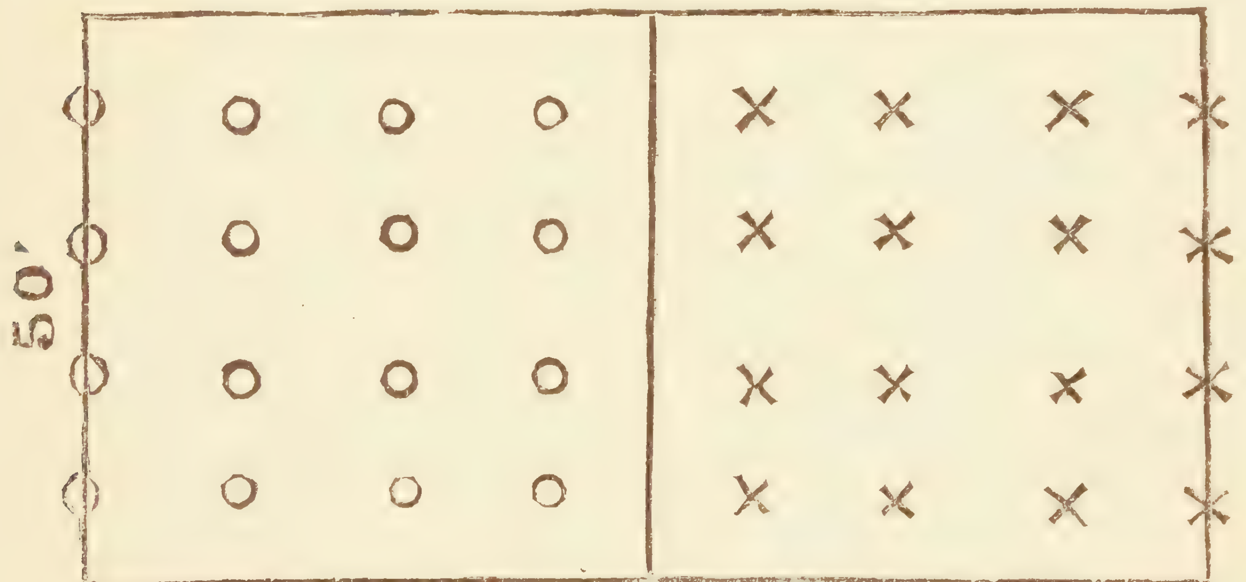
4. தீர்த்துகிறவர்கள் செய்த ஒவ்வொரு தப்பிதத்திற்கும் (Fouls) இரண்டு பாயிண்டுகள் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

எந்தக் கட்சி அதிகமான பாயிண்டுகள் எடுத்திருக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

4. ஹைதராபாத் பந்து (HYDRABAD BALL)

கோர்ட்—(Court)

நீண்ட சதுரம். நீளம் 100 அடி, அகலம் 50 அடி. (பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கபடி கோர்ட்டைச்



ஹைதராபாத் பந்து

சிறியதாக வைத்துக்கொள்ளலாம்). விளையாட்டு ஆரம்பத்தில் கட்சிக்காரர்கள் நிற்கவேண்டிய இடங்களைப் படத்தில் காண்க.

ஒரு கட்சிக்கு 16 பேருக்கு அதிகமில்லாமலும், 9 பேருக்குக் குறையாமலும் வைத்து விளையாடலாம். பிள்ளை

கள் அதிகமாக இருந்தால் நான்கு வரிசைகளாகவும் குறைவாக இருந்தால் மூன்று வரிசைகளாகவும் நிறுத்தி விளையாடவும்.

பந்து

நெ. 3, நெ. 4 அல்லது நெ. 5 புட்பால்.

அகலக் கோட்டில் நிற்பவர்கள் **கோல் கீப்பர்கள்.** இரண்டாவது வரிசையில் நிற்பவர்கள் 'புல் பேக்குகள்'. மூன்றாவது வரிசை 'ஆவ் பேக்குகள்'. நான்காவது வரிசை 'பார் வேட்டுகள்'.

கோல் கீப்பர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் எல்லோரும் ஒரு கையைப் பின்னால் வைத்துக்கொண்டு மற்ற கையில் தான் பந்தை அடிக்கவேண்டும். கோல் கீப்பர்கள் இரண்டு கைகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

விளையாட்டு

விளையாட்டு ஆரம்பத்தில் 'பொது ஆள்' (Referee) நீளக் கோட்டுக்கு மத்தியில் நின்று இரு கட்சியின் பார்வேட்களுக்கு மத்தியில் பந்தை உருட்டி விடவேண்டும். பார்வேட்கள் பந்தை ஒரு கையினால் அடித்தோ அல்லது தங்கள் கட்சிக்காரர்களுக்கு 'பாஸ்' (Pass) செய்தோ எதிர்க்கட்சியின் அகலக்கோட்டைப் பந்து தாண்டும்படி செய்யவேண்டும்.

கோல் கீப்பர்கள் பந்தை ஒரு கையிலோ அல்லது இரண்டு கைகளிலோ பிடித்து அல்லது நடுக்கோட்டுக்குள் எந்தப் பக்கம் வேண்டுமானாலும் உருட்டி விடலாம்.

பந்து நீளக்கோட்டுக்கு வெளியே போய்விட்டால், வெளியே அனுப்பினவனின் எதிர்க்கட்சியில் ஒருவன் பந்தை எடுத்து அதே இடத்தில் கோட்டுக்கு வெளியே நின்று ஒரு கையினால் கோட்டுக்குள் உருட்டவேண்டும்.

பந்து அகலக்கோட்டைத் தாண்டிவிட்டால் அது 'கோல்' (Goal). ஒவ்வொரு கோல் ஆனதும் முன் சொல்லியபடி பொது அடி பந்தை உள்ளே உருட்ட வேண்டும்.

விதிகள்—(Rules)

1. பந்து காலில் படவே கூடாது.

2. மேலே போகும் பந்தை அடிக்கக்கூடாது. அப்படிப் போகும் பந்தைத் தடுத்து, கீழே வந்ததும் உருட்ட வேண்டும்.

3. ஒருவரை ஒருவர் இடிக்கக்கூடாது.

4. எக்காரணத்தைக் கொண்டும், விளையாடும் பொழுது, பின்னால் வைத்திருக்கும் கையை உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஒரு கட்சியில், ஒருவன் தப்பிதம் செய்தால் அதே இடத்தில் பந்தை வைத்து எதிர்க்கட்சியில் ஒருவன் ஒரு கையினால் பந்தை அடிக்கவேண்டும். அப்பொழுது எல்லோரும் பந்துக்கு இரண்டு கெஜத்துக்கு அப்பால் நிற்க வேண்டும்.

அகலக் கோட்டிற்கு எட்டு அடிக்குள் தப்பிதம் செய்தால் அது பெனல்டி. அப்பொழுது பந்தைப் பெனல்டி மார்க்கில் வைத்து எதிர்க்கட்சியில் ஒருவன் பந்தை அடிக்க வேண்டும். அப்பொழுது கோல் கீப்பர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் பந்துக்கு முன்னால் நிற்கக்கூடாது.

பந்து கோல் கீப்பர்களின் தலைக்குமேல் (5 அடிக்கு மேல்) போனால் அது கோல் அல்ல.

20 நிமிஷம் விளையாடின பிறகு 5 நிமிஷம் ஓய்வு கொடுத்து, கட்சிகளின் பக்கங்களை மாற்றித் திரும்பவும் விளையாட்டை ஆரம்பித்து 20 நிமிஷம் விளையாட வேண்டும்.

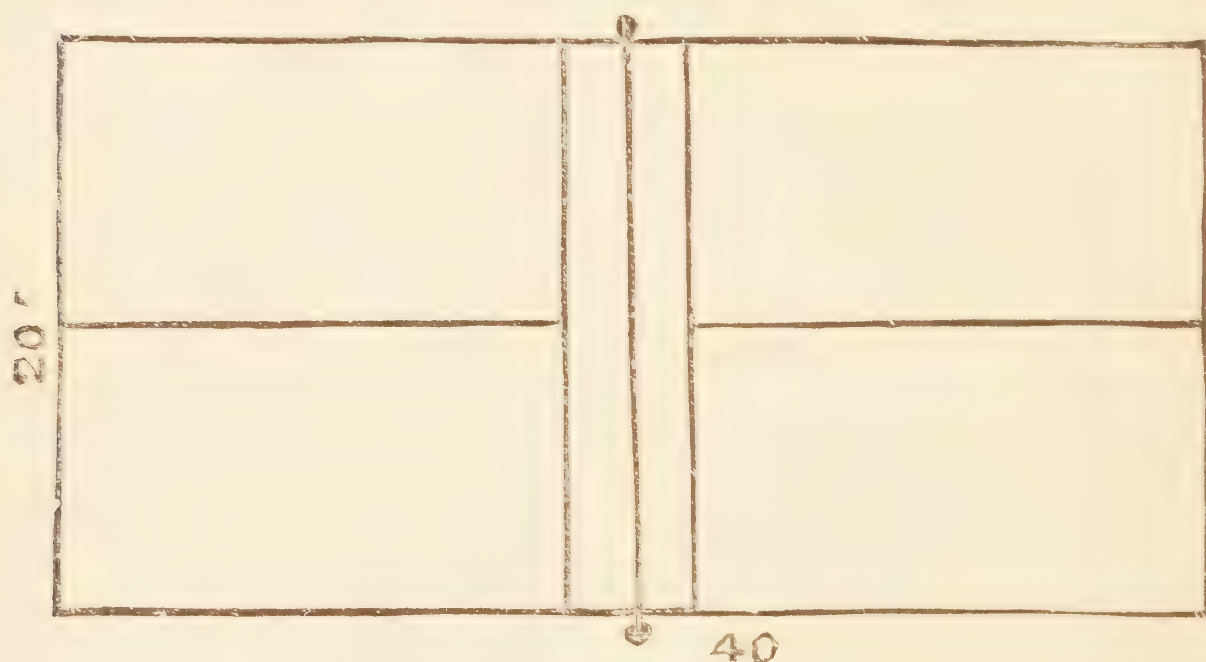
கடைசியில் எந்தக்கட்சி அதிகமான கோல்கள் போட்டிருக்கிறதோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

குறிப்பு: இந்த விளையாட்டை விளையாடும்பொழுது பிள்ளைகள் கூடிய வரை அவரவர்கள் இடங்களை மாற்றாமல் விளையாடும்படி உபாத்தியாயர் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. ரிங் டென்னிஸ்
(TENI-KOIT OR RING TENNIS)

கோர்ட் — (Court)

படத்தில் காட்டியபடி நீளம் 40 அடி, அகலம் 20 அடி. நீளக் கோடுகளின் மத்திகளையும் அகலக் கோடுகளின் மத்திகளையும் சேர்க்கும்படி இரண்டு கோடுகள் போடவேண்டும்.



ரிங் டென்னிஸ்

நீளக் கோடுகளின் மத்திகளைச் சேர்க்கும் கோட்டிற்கு இருபக்கங்களிலும் 2 அடி தள்ளி இரு சமதூரக் கோடுகள் போடவேண்டும். இந்தக் கோடுகளுக்கு மத்தியிலுள்ள இடத்திற்குப் 'பொது இடம்' (Neutral ground) என்று பெயர்.

குறிப்பு:—மேல் சொல்லிய 'கோர்ட்' அளவு, கட்சிக்கு இரண்டு பேர் (Doubles) விளையாடுவதற்கு. கட்சிக்கு ஒருவர் விளையாடுவதற்கு (Singles) கோர்ட்டின் அளவு—நீளம் 40 அடி, அகலம் 15 அடி. மற்றக் கோடுகள் 'டபுல்ஸ்' கோர்ட் போலவே.

நெட்—(Net)

22 அடி நீளம், 3 அடி அகலம் உள்ள 'நெட்'டை 6 அடி உயரத்தில் இரண்டு 'போஸ்ட்'களிலும் நன்றாக இழுத்துக் கட்டவேண்டும்.

ரிங்—(Ring)

ரிங்கினுடைய உள் வட்டமும் வெளி வட்டமும் (Diameters) முறையே 4½, 7 அங்குலங்கள். (ரப்பர் ரிங் கிடைக்காவிட்டால் 'பிரிமணையை' ரிங்காக வைத்து விளையாடலாம். அல்லது ஒரு பிரம்பை வட்டமாக வளைத்துக் கட்டிக்கொண்டு விளையாடலாம்).

பாயிண்டு—(Scoring)

'டென்னிஸ்' (Tennis) ஸ்கோர் போலவே; அதாவது முதல் பாயிண்டுக்கு 15, இரண்டாவது பாயிண்டுக்கு 15, (15+15=30) மூன்றாவது பாயிண்டுக்கு 10, (15+15+10=40) நான்காவது பாயிண்டுக்கு 'கேம்'. இரு கட்சிக்கும் 40 பாயிண்டுகள் இருந்தால் 'டியூஸ்' (Deuce) என்று சொல்வது. இதற்குப்பிறகு 'கேம்' எடுக்க இரண்டு பாயிண்டுகள் சேர்ந்தாற்போல் எடுக்கவேண்டும்.

ஒரு 'செட்' (Set) என்பது முதலில் 6 'கேம்' எடுப்பது. ஒரு 'மேட்ச்' (Match) ஜெயிப்பதற்கு மூன்றில் இரண்டு 'செட்டுகள்' ஜெயிக்கவேண்டும்.

குறிப்பு:—சிறு பிள்ளைகளுக்கு இதுபோல் 'ஸ்கோர்' வைத்து விளையாடுவது கஷ்டமாக இருந்தால், வாலிபால் 'ஸ்கோர்' போல வைத்து விளையாடலாம்.

சேர்வீஸ்—(Service)

ஒரு கட்சியில் வலது பக்கம் இருப்பவன் கோர்ட்டுக்கு வெளியே அகலக் கோட்டின் வலது பக்கத்தின் பாதியில் நின்று, ரிங்கை நெட்டுக்கு மேலே எதிர்க் கட்சியின் வலது பாதி கோர்ட்டில் விழும்படி எறியவேண்டும். சேர்வீஸ் செய்த ரிங் நெட்டின் மேல்பாகத்தில் பட்டு எதிர்ப் பக்கம் கோர்ட்டுக்குள் விழுந்தால் 'லெட்' (Let). அப்பொழுது திரும்ப சேர்வீஸ் செய்யவேண்டும்.

விதிகள்—(Rules)

1. எப்போதும் ரிங்கைப் பிடித்தவுடனே எறிந்து விடவேண்டும். (இரண்டு செகண்டுகளுக்கு அதிகமாக ரிங்கைக் கையில் வைத்திருக்கக்கூடாது.) ரிங் கையை விட்டுப் போகும்பொழுது மேல் நோக்கியே போகவேண்டும்.

2. கோடுகளுக்கு வெளியேயும், பொது இடத்திற்குள்ளும் விழும் 'ரிங்' 'அவுட்' (Out). ரிங் கோடுகளின் மேல் விழுந்தால் அது 'ரயிட்'.

3. ரிங்கை ஏதாவது ஒரு கையில்தான் பிடித்து எறியவேண்டும். ஒரே சமயத்தில் இரண்டு கைகளாலும் பிடிக்கக்கூடாது.

4. ரிங் ஒருவன் கையிலோ அல்லது மேலேயோ பட்ட பிறகு மற்றவன் பிடித்து எறியக்கூடாது.

5. விளையாடும்பொழுது ரிங் நெட்டின் மேல்பாகத்தில் பட்டு, எதிர்ப்பக்கம் விழுந்தால் அது 'ரயிட்'.

6. ரிங்கை எறியும்பொழுது கை நெட்டைத் தாண்டக் கூடாது. விளையாடும்பொழுது பொது இடத்தின் கோட்டைத் தாண்டவும், மிதிக்கவும் கூடாது.

7. கூடியவரை ரிங்கைப் பிடித்த இடத்திலிருந்தே எறியவேண்டும்.

6. பேட்மிண்டன்

(Badminton)

கோர்ட்—(Court)

1. படத்தில் காட்டியபடி, நீண்ட சதுரம் நீளம் 80 அடி; அகலம் 40 அடி.

2. நீளக் கோடுகளுக்கு 20 அடி சமதூரத்தில் உள் பக்கம் தள்ளி அகலக் கோடுகளின் மத்தியை ஒரு கோட்டினால் சேர்க்கவேண்டும். இந்தக் கோட்டிற்கு 'மத்திக் கோடு' (Centre line) என்று பெயர்.

3. இரண்டு போஸ்டுகளையும் தொடும்படி அதாவது நெட்டுக்கு அடியில் ஒரு கோடு இழுக்கவேண்டும். இந்தக் கோட்டிற்கு 'நெட் லயின்' (Net line) என்று பெயர்.

4. நெட் லயினுக்கு இரு பக்கங்களிலும் 3 அடி தள்ளி, இரண்டு சமதூரக் கோடுகள் இருக்கவேண்டும். இந்த இரண்டு கோடுகளுக்கும் 'கிரீஸ் லயின்ஸ்' (Crease lines) என்று பெயர். கிரீஸ் லயின்களுக்கு மத்தியிலுள்ள இடங்களுக்கு (Serving Crease) 'சர்விங் கிரீஸ்' (பொது இடம்) என்று பெயர்.

நெட்—(Net)

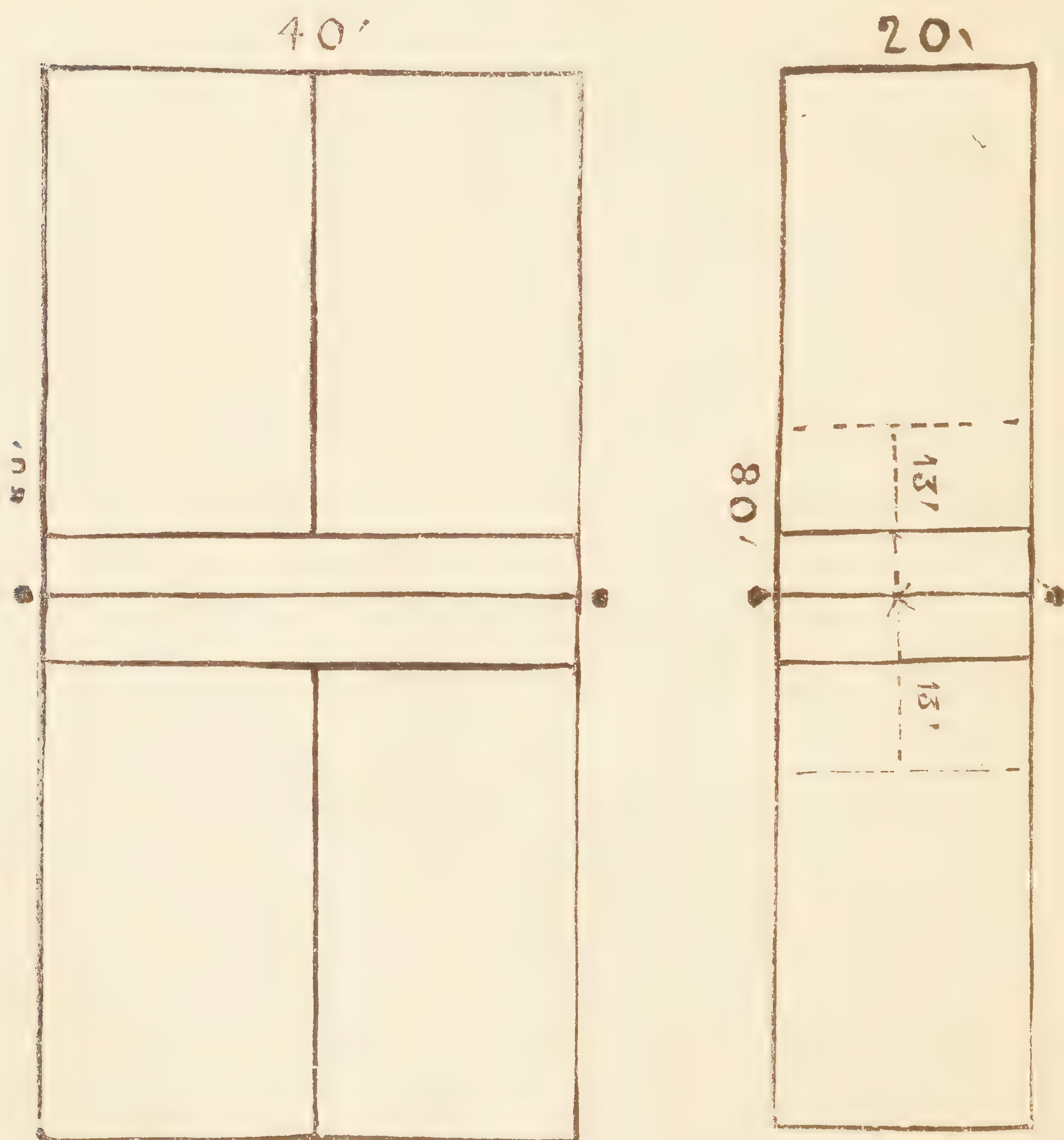
நெட்டின் நீளம் 42 அடி, அகலம் 3 அடி. வலையை இரண்டு கம்பங்களிலும் ஆறு அடி ஒரு அங்குலம் உயர

மும், மத்தியில் 6 அடி உயரமும் இருக்கும்படி கட்ட வேண்டும்.

கட்சி—(Side)

ஒரு கட்சிக்கு 5 பேர். நெட்டுக்கு முன்னால் இருவர், மத்தியில் ஒருவர், கடைசியில் இருவர்.

பேட் மிண்டன்



Fives Doubles & Singles

செர்வீஸ்—(Service)

சரியான செர்வீஸ் என்பது வலது பக்கத்துப் பாதி கோர்ட்டுக்குள் இருந்து செர்வீஸ் செய்தால் பந்து நெட்டுக்கு

மேலே போய் எதிர்க்கட்சியில் வலது பக்கத்தின் பாதியில் விழும்படி அடிக்கவேண்டியது. இடது பக்கத்திலிருந்து சர்வீஸ் செய்தால் எதிர்க்கட்சியில் இடது பக்கத்துப் பாதியில் விழும்படி அடிக்கவேண்டியது. சர்வீஸ் செய்த பந்து 'சர்விங் கிரீஸில்' (பொது இடத்தில்) விழக்கூடாது. சொர்வீஸ் செய்யும்பொழுது பேட் இடுப்புக்குமேல் போகக் கூடாது.

முதலில் ஆரம்பிக்கும் கட்சிக்காரரில் ஒருவர் வலது பக்கத்துப் பாதியிலிருந்து சொர்வீஸ் செய்யவேண்டும். இந்தப் பந்தை எதிர்க்கட்சிக்காரர்கள் விட்டுவிட்டால், சொர்வீஸ் போட்ட கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு. பிறகு அதே ஆள் இடது பக்கத்துப் பாதியிலிருந்து சொர்வீஸ் செய்யவேண்டும். சொர்வீஸ் செய்த கட்சிக்காரரே பந்தை விட்டுவிட்டாலோ அல்லது தப்பிதம் செய்துவிட்டாலோ தன் கட்சியிலுள்ள மற்றவர்களில் ஒருவன் வலது பக்கத்திலிருந்து சொர்வீஸ் செய்யவேண்டும். இப்படியாக ஒரு கட்சியில் எல்லோரும் செய்துவிட்டால் 'சயிட் அவுட்' (Sideout) ஆகிவிடும்.

முதலில் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் கட்சியில் மூன்று பேர் சொர்வீஸ் செய்ததும் 'சயிட் அவுட்' ஆகிவிடும்.

விதிகள் Rules

1. பந்தைக் கீழே விடாமல் பேட்டால் ஒரே அடியில் அடுத்த பக்கம் அனுப்பவேண்டும்.

2. விளையாடும்பொழுது 'நெட் லயினைத்' (Net line) தாண்டவும், மிதிக்கவும் கூடாது.

3. பந்தை அடிக்கும்பொழுது பேட் நெட்டுக்கு மேலே தாண்டக்கூடாது; (Net Cross) 'நெட் கிராஸ்'

என்று சொல்லப்படும்; நெட்டைத் தொடக்கூடாது. இது (Net touch) 'நெட் டச்' என்று சொல்லப்படும்.

4. கோடுகளுக்கு வெளியே விழும் பந்து 'அவுட்' (Out). கோடுகளுக்கு வெளியே விழும் பந்தை அடிக்காமல் தவிர்த்து, பந்து கோட்டின் மேல் படாமல் வெளியே போய் விழுந்துவிட்டால், அது பந்தை அடிக்கத் தவறியதாகவே கருதப்படும். இது 'அட்டெம்ப்டெட்' (Attempted) என்று சொல்லப்படும்.

5. பந்தை அடிக்கும்போது ஒரே கட்சியில் இரண்டு பேட்டுகள் மோதிக்கொள்ளக்கூடாது. இதற்கு 'கிளாஷ்' (Clash) என்று பெயர்.

6. ஒரே சமயத்தில் ஒரு கட்சியில் இரண்டு பேட்டுகளில் பந்து படக்கூடாது. இது 'டபுள் டச்' (Double-touch) என்று சொல்லப்படும்.

7. வலது பக்கத்திலிருந்து செர்வ் போடும் பந்து எதிர்க் கட்சியில் இடது பக்கத்துப் பாதியில் விழுந்தால் அது 'ராங்கோர்ட்' (Wrong Court) என்று சொல்லப்படும்.

பாயின்டுகள்—Scorings

1. ஒரு கேமுக்கு 29 பாயின்டுகள். யார் முதலில் 29 பாயின்டுகள் எடுக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு ஒரு 'கேம்.' ஆனால் ஒரு 'கேம்' ஜெயிப்பதற்கு குறைந்தது இரண்டு பாயின்டுகள் வித்தியாசம் இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக இரண்டு கட்சிகளுக்கும் 28: 28 பாயின்டுகள் இருக்க ஒரு கட்சிக்கு ஒரு பாயின்டு கிடைத்தால் 29: 28 ஆகிறது. இதில் இரண்டு பாயின்டுகள் வித்தியாசம் இல்லை. ஆகையால் இரண்டு பாயின்டுகள் வித்தியாசம் வரும்வரை விளையாட்டைத் தொடர்ந்து போகவேண்டும்.

2. ஒரு 'மேட்ச்' (Match) ஜெயிக்க வேண்டுமானால் போட்டியில் மூன்று 'கேம்'கள் விளையாட. அதில் இரண்டு 'கேம்'கள் ஜெயிக்கவேண்டும். ஒரு 'கேம்' முடிந்ததும் கட்சிகள் பக்கங்களை மாற்றி, முதலில் 'கேம்' ஜெயித்த கட்சி, விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

Badminton Doubles
(கட்சிக்கு இரண்டு பேர் விளையாடுவது)
கோர்ட்—Court

விளையாட்டு இடம்—நீளம் 80 அடி, அகலம் 20 அடி (படத்தில் காட்டியபடி).

1. சர்வீஸ் மேலாகப் போடவேண்டும்.

2. முதல் முதலில் சர்வீஸ் போட ஆரம்பிக்கிற கட்சியில் ஒருவர் தான் சர்வீஸ் போடவேண்டும்.

மற்ற விதிகளெல்லாம் (Rules) முந்தியேபோல் விளையாடும் பிரகாரமே.

Badminton Singles
(கட்சிக்கு ஒருவர் விளையாடுவது)
(கோர்ட் அளவு—Court)

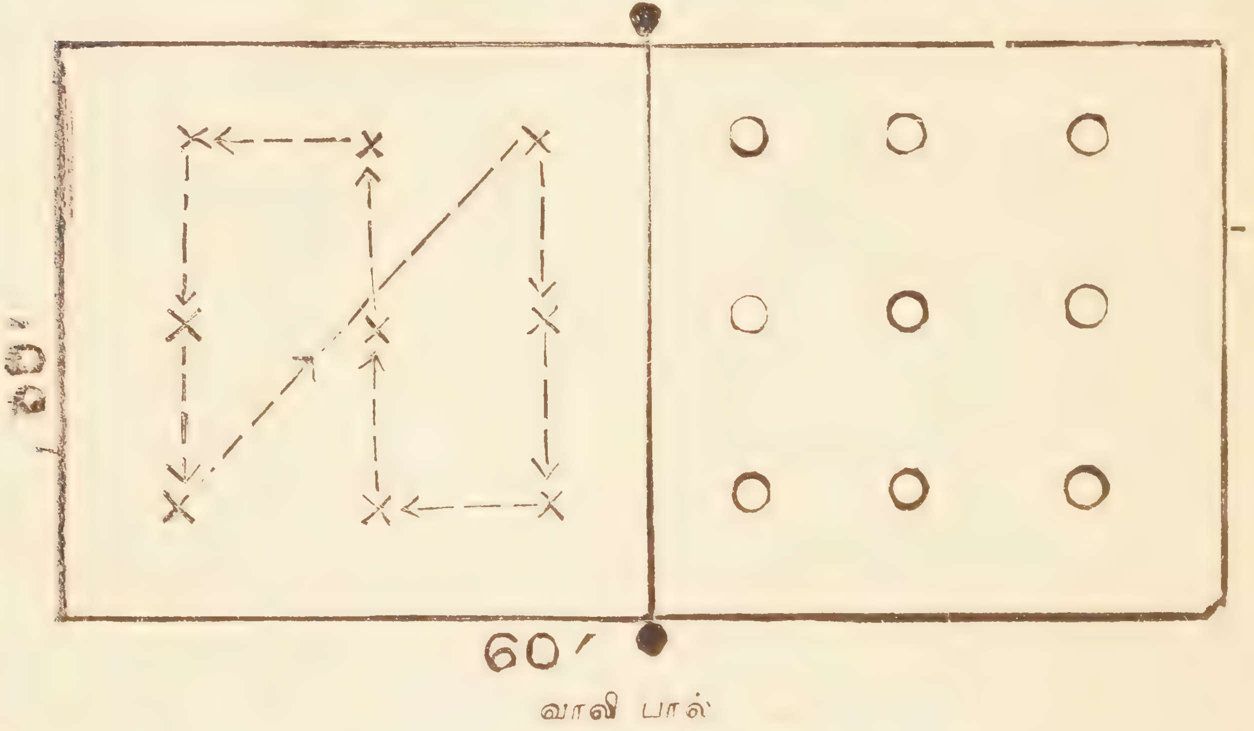
(Doubles) 'டபல்ஸ்' கோர்ட்டின் நீட்ட கயிற்றிலிருந்து இருபக்கமும் 13 அடி விட்டுவிடவேண்டும். (படத்தில் காட்டியபடி). மற்ற விதிகளெல்லாம் மேலே சொல்லியபடி.

7. வாலி பால்
(VOLLEY BALL)
(கோர்ட்—Court)

1. (படத்தில் காட்டியபடி) நீண்ட சதுரம். நீளம் 60 அடி (Side lines), அகலம் 30 அடி (End lines).

குறிப்பு:—பிள்ளைகளின் வயதிற்குத்தக்கபடியும் இடத்திற்குத் தக்க படியும் கோர்ட்டைச் சிறியதாகச் செய்துகொள்ளலாம்.

2. இரண்டு 'சயிட்லைன்'களுக்கும் மத்தியில் 1½ அடி வெளியே தள்ளி இரண்டு கம்பங்கள் (Posts) தரை மட்டத்திற்குமேல் 9 அடி இருக்கும்படி நடக்கவேண்டும்.



வாலி பால்

3. கோர்ட்டுக்கு மத்தியில் இரண்டு கம்பங்களையும் சேர்த்து (நெட்டுக்கு அடியில்) ஒருகோடு இழுக்கவேண்டும். இது 'மத்திக்கோடு' (Centre line) எனப்படும்.

நெட்—Net

1. வலையின் நீளம் 32 அடி. அகலம் 3 அடி.

2. வலையின் நான்கு முனைகளையும் நன்றாக இழுத்து இரண்டு கம்பங்களிலும் 8 அடி உயரத்தில் கட்டவேண்டும்.

குறிப்பு:—பிள்ளைகளின் வயதிற்குத்தக்கபடி வலையின் உயரத்தைக் குறைத்துக் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

பந்து—Ball

உபயோகிக்க வேண்டிய பந்து Volley ball.

குறிப்பு:—No. 3, No. 2, Foot ball (புட்பாலை) உபயோகிக்கலாம்.

கட்சிகள்—Teams

ஒரு கட்சிக்கு 9 பேர். (இரண்டு கட்சிகளின் சம்மதத்தின் மேல் இரண்டு கட்சிகளிலும் பிள்ளைகளை அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ வைத்துக்கொள்ளலாம்).

கட்சிகள் படத்தில் காட்டியபடி கோர்ட்டுக்குள் நிற்க வேண்டும்.

சேர்வீஸ்—Service

கோர்ட்டின் கடைசி வரிசையில் வலதுபக்கம் இருப்பவர் அகலக்கோட்டின் (End line) $\frac{1}{3}$ பாகத்தில் வெளியே நின்று பந்தை ஒருகையால் நெட்டுக்கு மேலேபோய் எதிர்க் கட்சியின் கோட்டுக்குள் விழும்படி அடிக்கவேண்டும். (கையை மூடிக்கொண்டுகூடக் குத்தலாம்.)

பாயிண்டுகள்—Scorings

சேர்வீஸ் செய்த கட்சியின் எதிர்க் கட்சிக்காரர்கள் பந்தை விட்டு விட்டாலோ அல்லது தப்பிதம் செய்து விட்டாலோ சேர்வீஸ் செய்த கட்சிக்கு ஒரு பாயிண்டு.

சேர்வீஸ் செய்த கட்சி பந்தை விட்டுவிட்டாலோ அல்லது தப்பிதம் செய்துவிட்டாலோ 'Side out' (சைட் அவுட்). இப்பொழுது யாருக்கும் 'பாயிண்டு' கிடையாது. அடுத்த கட்சி சேர்வீஸ் செய்யவேண்டும்.

இடம் மாற்றல்—Rotation

'சயிட் அவுட்' ஆனதும் மற்ற கட்சி 'சேர்வீஸ் செய்வதற்கு முன் அந்தக் கட்சியிலுள்ள பிள்ளைகள் ஒவ்வொரு

வரும் ஒரு இடம் மாறவேண்டும். அதாவது படத்தில் காட்டியபடி ஒன்பதாவது பையன், முதல் பையன் (முதல் வரிசையில் இடது பக்கம் நிற்பவன்) இருக்குமிடத்திற்கு வரவேண்டும். முதல் பையன் இரண்டாவது பையன் நிற்கு மிடத்திற்குப் போகவேண்டும். இப்படியாக ஒவ்வொருவரும் ஒரு இடம் மாறி, எட்டாவது பையன் ஒன்பதாவது பையனிருந்த இடம் போனதும் அவன் செர்வீஸ் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு:—கட்சிக்கு ஆறு பேர்கள் விளையாடுவதாக இருந்தால், முன் வரிசையிலிருப்பவர்கள் வலப்பக்கமும் பின்வரிசையிலிருப்பவர்கள் இடப்பக்கமும் ஒவ்வொருவரும் ஒரு இடம் மாறி முன் வரிசையில் வலப்பக்கமிருந்தவன் பின் வரிசைக்கு நேரே வந்ததும் சர்வீஸ் செய்ய வேண்டும்.

விதிகள்—Rules

1. செர்வீஸ் செய்த பந்து எதிர்க்கட்சியில் சரியாக விழும்பொழுது அவர்கள் பந்தைக் கீழே விடாமல், மூன்று தட்டுக்கு அதிகப்படாமல் தட்டி, எதிர்க்கட்சிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

குறிப்பு:—சிறு பிள்ளைகளாக இருந்தால் பந்தை எத்தனைதரமும் (தட்டி) பாஸ் செய்து எதிர்க்கட்சிக்கு அனுப்பலாம் என்பதாக வைத்துக் கொள்வது நலம்.

2. பந்து நெட்டின் மேல்பாகத்தில் பட்டு (செர்வீஸ் பந்தைத் தவிர) எதிர்க் கட்சிக் கோர்ட்டிற்குள் விழுந்தால் அதை சரியானது (Right) என்று கருதவேண்டும். செர்வீஸ் பந்து நெட்டில் பட்டால் ‘சயிட் அவுட்’.

3. ஒரு கட்சியிலிருப்பவன் பந்தை நெட்டில் அடித்து விட்டால், பந்து கீழே விழுவதற்குமுன், அதே கட்சியி லிருக்கும் மற்றவர்களில் ஒருவன் பந்தை எடுக்கலாம்.

4. ஒரு கட்சியில் ஒருவன் பந்தை இரண்டுதரம் அடுத்தடுத்துத் தட்டக்கூடாது. ஆனால் ஒருவனே முதல் தட்டும் மூன்றாவது தட்டும் தட்டலாம்.

5. பந்தை ஒருகையாலோ அல்லது இரண்டு கைகளினாலோ அடிக்கலாம்.

6. பந்து இடுப்புக்கு மேல் எந்தப் பாகத்தில் பட்டாலும் அதை ஒரு தட்டாகக் கருதவேண்டும்.

7. பந்தை அடிக்கவேண்டுமேயொழிய தள்ளக்கூடாது. அதாவது பந்துடன் கையைக் கொண்டுபோய்த் தள்ளுதல் (Following the ball) கூடாது.

8. விளையாடும்பொழுது நெட்டுக்கு அடியில் இருக்கும் கோட்டை (Centre line) தாண்டவும், மிதிக்கவும் கூடாது.

9. விளையாடும்பொழுது நெட்டைத் தொடக்கூடாது. பந்தை அடிக்கும்பொழுது கை நெட்டின் மேற்பாகத்தைத் தாண்டக்கூடாது. 'நெட் கிராஸ்' (Net Cross).

முடிவு—Game and Set

எந்தக் கட்சிக்காரர் முதலில் 15 பாயிண்டுகள் எடுக்கிறார்களோ அந்தக்கட்சிக்காரர் ஒரு 'கேம்' (Game) ஜெயித்தவர்கள். ஆனால் இரண்டு பாயிண்டுகள் வித்தியாசமிருக்கவேண்டும். உதாரணமாக, இரு கட்சிகளுக்கும் 14 பாயிண்டுகளிருந்து ஒரு கட்சி இன்னும் ஒரு பாயிண்டு எடுத்தால் 'கேம்' முடியாது. ஏனெனில், 15: 14-ல் இரண்டு பாயிண்டுகள் வித்தியாசமில்லை; இரண்டு பாயிண்டுகள் வித்தியாசம் வரும்வரை விளையாடவேண்டும். ஒரு 'கேம்' முடிந்ததும் கட்சிகளை மாற்றி, முன் கேமில் தோற்ற கட்சி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

ஒரு 'மேச்' (Match) ஜெயிப்பதற்கு இந்த மாதிரி மூன்று கேம்கள் விளையாடி அதில் இரண்டு கேம்கள் ஜெயிக்கவேண்டும்.

வாலிபால் விளையாட்டு கற்க சில முக்கிய குறிப்புகள்:—

1. பந்தைக் கூடியவரை முதல் வரிசையில் நிற்பவர்களுக்கு பாஸ் செய்யவேண்டும். இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது வரிசையில் நிற்பவர்கள் ஒரே அடியில் பந்தை மறுபக்கம் அனுப்புவது அவ்வளவு உசிதமல்ல.

2. இந்த விளையாட்டிற்கு எப்பொழுதும் பந்தைப் பார்த்தே திரும்பி நிற்கவேண்டும். ஏனென்றால் பேட்மிண்டன், டென்னிஸ் முதலிய விளையாட்டுகள்போல ஒரே அடியில் பந்தை மறுபக்கம் அனுப்பும் விளையாட்டல்ல. எந்தச் சமயத்திலும் தன்கட்சிக்காரர்கள் அடிக்கும் பந்து தனக்கு வரும். அதை எடுக்கத் தயாராயிருக்கவேண்டும். முன் பக்கமாகவே பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் தனக்குப் பின்னாலிருந்து வரும் பந்து தெரியாது.

3. தன் கட்சியில் பந்தை வேறொருவருக்குத் தட்டும்பொழுது (Pass) கூடியவரை பந்தை உயரமாகத் தட்டிக் கொடுக்கவேண்டும்.

4. கூடியவரை அவரவர்கள் இடத்தில் நின்று விளையாடவேண்டும்.

8. கால் பந்து
(FOOT BALL)

கிரவுண்டு—(Ground)

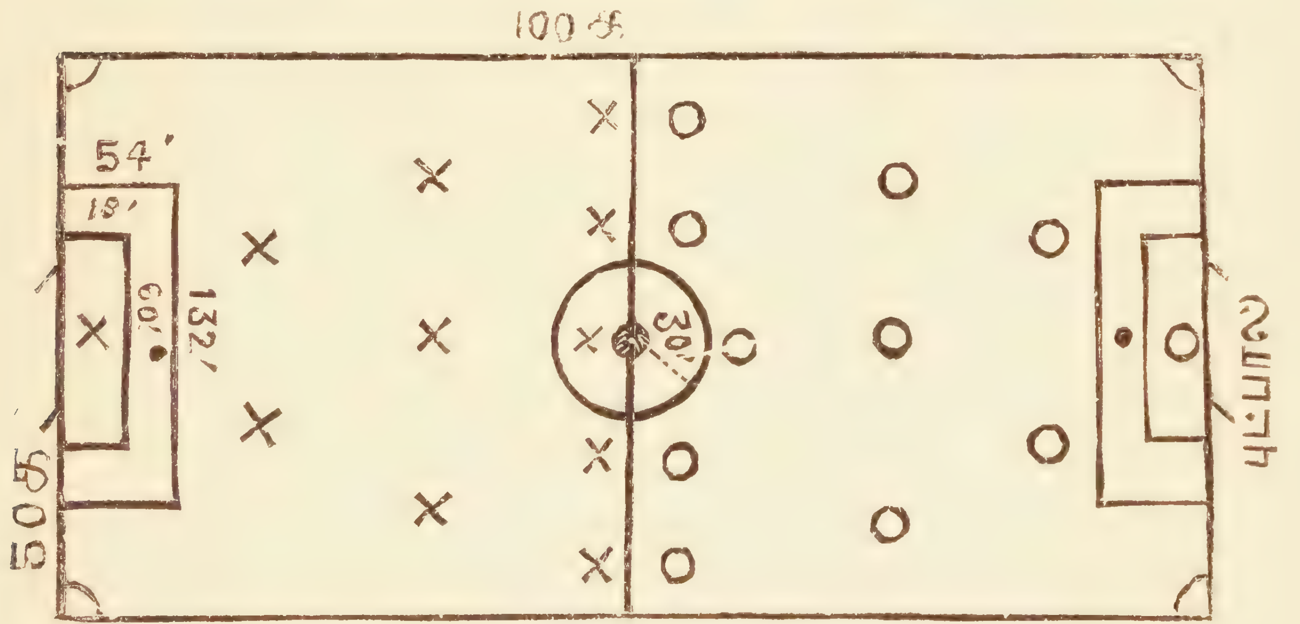
நீளம் 100 கெஜம். அகலம் 50 கெஜம். மற்ற கோடுகள் போடும் விதங்களைப் படத்தில் காண்க.

குறிப்பு:—இடத்தின் சௌகரியத்திற்குத் தக்கபடி கிரவுண்டைப் பெரியதாகவோ சிறியதாகவோ வைத்துக்கொள்ளலாம்.

கோல் போஸ்டுகள்—Goal Posts

அகலக் கோடுகளின் மத்தியில் 24 அடி அகலத்தில், எட்டு அடி உயரத்தில் இரண்டு கம்பங்கள் நட்டு இவைகளின் மேல் ஒரு குறுக்குச் சட்டத்தைச் சேர்க்கவேண்டும். இந்தக் கம்பங்களுக்குள்ளே கோட்டைத் தாண்டிப் பந்து சென்றுவிட்டால் அது ஒரு 'கோல்' (Goal)

குறிப்பு:—எலிமெண்டரி பாடசாலைகளுக்கு போஸ்டுகளின் அகலம் 18 அடியாகவும், உயரம் $7\frac{1}{2}$ அடியாகவும் வைக்கவும்.



பந்து

பிள்ளைகளின் வயதுக்குத் தக்கபடி நெ. 3, நெ. 4 அல்லது நெ. 5 கால் பந்துகளை உபயோகிக்கவும்.

கட்சிகள்

ஒவ்வொரு கட்சிக்கும் 11 பேராக 22 பேர் விளையாடலாம். அவர்கள் ஆரம்பத்தில் நிற்கவேண்டிய இடங்கள் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

விளையாட்டுக் காலம்—(Duration of Game)

ஒரு 'மேச்' 55 நிமிஷம் விளையாட வேண்டும். இதில் முதல் பாதி (First Half) 25 நிமிஷம். ஓய்வு (Rest) 5 நிமிஷம். இரண்டாவது பாதி, (Second Half) 25 நிமிஷம். முதல் பாதி விளையாடினவுடன் விளையாட்டை நிறுத்தி, பக்கங்களை மாற்றி விளையாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.

ஆரம்பம்

விளையாட்டைத் துவக்க ஒரு கட்சியின் சென்டர் பார்வேட் பந்தை கிரவுண்டுக்கு மத்தியில் வைத்து, தன் கட்சியின் ஆட்களுக்கு, பந்தை ஏதாவது ஒரு பக்கம் உதைக்கவேண்டும் (பின்னால் தள்ளக்கூடாது). ஆரம்பத்தில் எதிர்க் கட்சிக்காரர்கள் மத்தி வட்டத்தைத் தாண்டித் தங்கள் கட்சியில் நிற்கவேண்டும்.

த்ரோ—Throw

'த்ரோ' என்பது பந்து ஒருவர்மேல் பட்டு நீளக் கோட்டுக்கு வெளியே போய்விட்டால், பந்து பட்டவரின் எதிர்க்கட்சியில் ஒருவர், எந்த இடத்தில் பந்து வெளியே போனதோ அந்த இடத்தில் கோட்டுக்கு வெளியே நின்று பந்தை இரண்டு கைகளாலும் தலைக்குமேலே தூக்கி, கால்களைத் தூக்காமல் உள்ளே எறியவேண்டும். கால்களைக் கோட்டிற்கு சமதூரத்தில் வைத்து நிற்கவேண்டும். 'த்ரோ' தப்பிதமாகச் செய்தால் அதே இடத்தில் நின்று எதிர்க்கட்சியில் ஒருவன் 'த்ரோ' செய்யவேண்டும். த்ரோ செய்கிறவர் மற்றவர்கள்மேல் பந்துபட்ட பிறகுதான் விளையாட்டில் கலந்துகொள்ளவேண்டும்.

கார்னர் கிக்—Corner Kick

'கார்னர்கிக்' என்பது பந்து ஒருவர்மேல் பட்டு தன் கட்சியின் அகலக்கோட்டிற்கு வெளியே போய்விட்டால்

எதிர்க்கட்சியில் ஒருவர் பந்துபோன பாகத்தின் எல்லையில் பந்தை வைத்து **கோலை** நோக்கி உதைப்பது.

ஒருவர் பந்தை எதிர்க்கட்சியின் அகலக் கோட்டிற்கு வெளியே அடித்துவிட்டால், பந்து வெளியேபோன பக்கத்தின் **கோல் ஏரியா** கோட்டின்மேல் பந்தை வைத்து எதிர்க்கட்சியில் ஒருவர் உதைக்கவேண்டும் (Goal Kick).

தப்பிதங்கள்—Fouls

1. பந்து கையில் படுவது.

2. ஆள்மேல் குதிப்பது.

3. பந்து இல்லாத சமயத்தில் ஆளை இடிப்பது.

4. பின்பக்கமாக இடிப்பது.

5. கையினால் எதிர்க் கட்சிக்காரரை இழுப்பது அல்லது தள்ளுவது.

6. எதிர்க் கட்சிக்காரரை உதைப்பது.

7. முரட்டுத்தனமாக எதிர்க் கட்சிக்காரரை இடித்துத் தள்ளுவது.

8. ஓடும்பொழுது காலைத் தட்டிவிடுதல்.

9. பந்து இல்லாத சமயத்தில் **கோல் கீப்பரை** இடிப்பது.

10. அனாவசியமாக ஓடுகிறவரைக் குறுக்கே நின்று தடுப்பது.

பிரீ கிக்—Free Kick

மேல் சொல்லிய தப்பிதங்கள் செய்தால் தப்பிதம் செய்த இடத்தில் பந்தை வைத்து, தப்பிதம் செய்தவரின் எதிர்க்

கட்சியில் ஒருவர் பந்தை முன்பக்கமாக உதைக்கவேண்டும். உதைத்த பந்து மற்றவர்கள்மேல் படுவதற்குமுன் பந்தை உதைத்தவர் விளையாட்டில் கலந்துகொள்ளக்கூடாது. 'பிரீ கிக்' அடிக்கும்பொழுது எதிர்க்கட்சிக்காரர்கள் குறைந்தது பந்திலிருந்து 10 அடி தூரம் தள்ளி நிற்கவேண்டும்.

கோல் கீப்பர்—Goal Keeper

கோல் கீப்பர் தன்னுடைய பெனல்டி ஏரியாவுக்குள் பந்தைக் கையினால் தொடலாம். பந்தைத் தூக்கிக்கொண்டு நான்கு தட்டுக்குமேல் வைக்கக்கூடாது. பந்தை மேலேயே நான்கு தட்டுக்கு அதிகமாகத் தட்டிக்கொண்டு போகக் கூடாது. பெனல்டி ஏரியாவுக்கு வெளியே பந்தைத் தொட்டால் அதை ஒரு 'பவுலாக'க் கருதவேண்டும்.

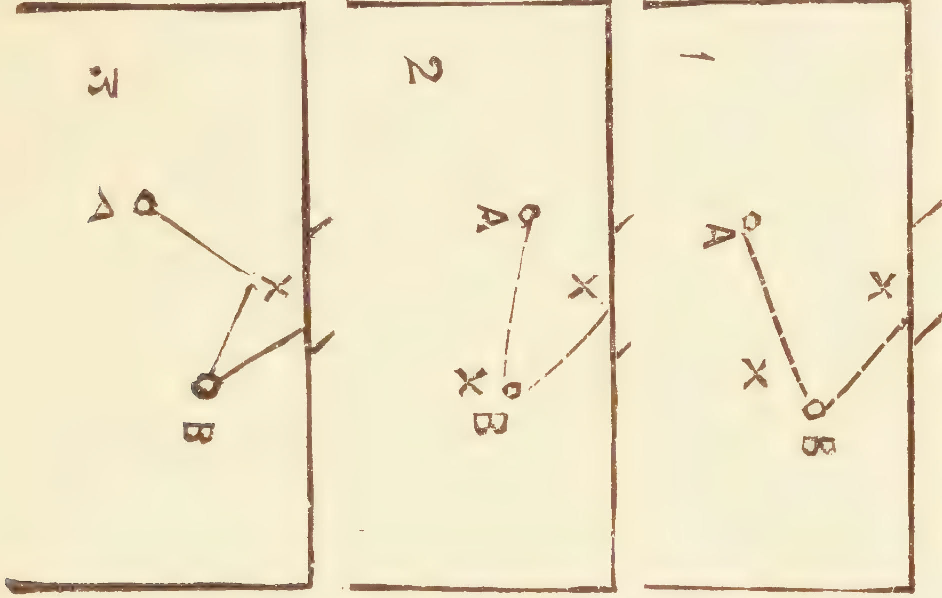
பெனல்டி—Penalty

தங்கள் கட்சியின் பெனல்டி ஏரியாவுக்குள் தப்பிதம் (foul) செய்தால், பெனல்டி என்று சொல்லப்படும். பெனல்டி ஏரியாவுக்குள் எங்கு தப்பிதம் செய்தாலும் பெனல்டி கிக் மார்க்கில் (Penalty Kick Mark) பந்தை வைத்து எதிர்க்கட்சியில் ஒருவன் பந்தை உதைக்கவேண்டும். பந்தை உதைப்பவரும் கோல்கீப்பரும் தவிர மற்ற எல்லோரும் பெனல்டி ஏரியாவுக்கு வெளியே நிற்கவேண்டும். பந்தை உதைத்தபிறகுதான் மற்றவர்கள் விளையாட்டில் கலந்துகொள்ளவேண்டும். உதைத்த பந்து போஸ்டில் பட்டு உள்ளே வந்தால் மற்றவர்கள் பந்தை அடிக்கலாம். பெனல்டி அடிக்கும்பொழுது கோல் கீப்பர் கோல் லயின் மேல்தான் நிற்கவேண்டும்.

குறிப்பு:—பெனல்டி ஏரியாவுக்குள் சாதாரண தப்பு செய்தால் 'பிரீ கிக்' கொடுக்கலாம். இது 'ரெபரியின்' இஷ்டம்.

ஆப்சயிட்—Off-side.

ஒருவர் பந்தை எடுக்கும்பொழுது எதிர்க்கட்சிக்காரர்களில் குறைந்தது இரண்டுபேராவது எதிர்க்கட்சியின் கோலுக்கும் தனக்கும் மத்தியில் இருக்கவேண்டும்.



1. B ஆப்சயிட்
2. B ஆப்சயிட் அல்ல
3. B ஆப்சயிட் அல்ல

குறிப்பு:—"ஆப்சயிட்" விளக்க மூன்று படங்கள் போட்டுக் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை கவனிக்கவும்.

முடிவு

விளையாட்டுக்கால முடிவில் எந்தக் கட்சிக்காரர் அதிகமான 'கோல்' போட்டிருக்கிறார்களோ அந்தக் கட்சி ஜெயித்தது.

அட்டவணை

தோட்டு விளையாடும் விளையாட்டுகள்

நானவித விளையாட்டுகள்

ரிலே விளையாட்டுகள்

போட்டி விளையாட்டுகள்

வகுப்பறை விளையாட்டுகள்

தனிப்போட்டி விளையாட்டுகள்

அபிநய விளையாட்டுகள்

வகுப்புகளுக்கான விளையாட்டு அட்டவணை

(Standardwar Index)

விளையாட்டுகளை அட்டவணையில் காட்டியபடி சிறு வகுப்புகளுக்குக் கற்பித்தபிறகு மேல் வகுப்பு விளையாட்டுகளை கற்பிக்கவும். உபாத்தியாயர் மேல் வகுப்புப் பையன்களுக்கு கீழ்வகுப்பு விளையாட்டுகளை உற்சாகமாக நடத்தினால் அந்த விளையாட்டுகளினால் பெரிய பையன்களுக்கும் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கலாம்.

* இக்குறியிட்ட விளையாட்டுகள் பெரிய பையன்களுக்கு மட்டும்.

1, 2, 3-வது வகுப்புகளுக்கு

தொட்டு விளையாடும் விளையாட்டுகள்

நானாவித விளையாட்டுகள்

வகுப்பறை விளையாட்டுகள்

அபிநய விளையாட்டுகள்

கும்மி கோலாட்டம்

கதை விளையாட்டுகள்

[இவைகளை நன்றாகக் கற்றுக் கொண்டபிறகு மற்ற விளையாட்டுகளை கற்பிக்கவும்]

பாட்டுடன் விளையாட்டுகள்

4-வது 5-வது வகுப்புகளுக்கு

தொட்டு விளையாடும் விளையாட்டுகள்

நானாவித விளையாட்டுகள்

6, 7, 8-வது வகுப்புகளுக்கு

தொட்டு விளையாடும் விளையாட்டுகள்.

நானாவித விளையாட்டுகள்

PRINTED AT THE B.N.K. PRESS, 43, ACHARAPPAN ST., MADRAS

Copies can be had of:—

E. S. ARUMUGAM
PHYSICAL TRAINING INSTRUCTOR
London Mission Community Training Sch
ERODE.

Cud J

20771